



給食献立表



R8年度 足立区立花保中学校
栄養士 吾妻ゆかり

日付	牛乳	主食	おかず 主菜・副菜・汁物・デザート	～赤の仲間～ 血や肉になる		～緑の仲間～ 体の調子を整える		～黄の仲間～ 熱や力の元になる		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
				1群:たんぱく質	2群:カルシウム	3群:カロテン	4群:ビタミンC	5群:糖質	6群:脂質		
1(金)				開校記念日							
3(日)				憲法記念日							
4(月)				みどりの日							
5(火)				☆★☆ こどもの日 ～端午の節句～ ☆★☆							
6(水)				☆★☆ 振替休日 ☆★☆							
7(木)	牛乳	ご飯	畑のハンバーグ みそドレッシングサラダ 鶏ごぼ汁	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、大豆、押し豆、調製豆乳、白みそ、鶏肉(皮付き)、生揚げ	米、パン粉(生)、でんぷん、砂糖、油、白すりごま、こんにゃく	米、油、砂糖、ごま油、でんぷん	米、油、砂糖、ごま油、でんぷん	玉葱、しょうが、冷凍ホールコーン、キャベツ、もやし、こまつな、ごぼう、にんじん、かぼちゃ、長ねぎ	789	25	
8(金)	牛乳	四角豆腐丼	蓮花湯(たまご) 果物(清美)	牛乳、生揚げ、豚ひき肉、豚肝臓、赤みそ、鶏肉、たまご	米、油、砂糖、ごま油、でんぷん			玉葱、たけのこ、干し椎茸、長ねぎ、しょうが、にんにく、にら、にんじん、こまつな、清見オレング	767	26	
11(月)	牛乳	♪今日の野菜♪ ☆グリーンピース☆ クロックムッシュ(乳)	マセドアンサラダ グリーンポターシュ	牛乳、調理用牛乳(学乳)、ロースハム、ピザチーズ、調製豆乳、豆乳クリーム	食パン、小麦粉、バター、じゃがいも、油、砂糖、米粉			こまつな、にんじん、冷凍ホールコーン、玉葱、グリーンピース	707	29.1	
12(火)	牛乳	高菜とちりめん飯	うま煮 カレー味ピーンズ	牛乳、Oちりめん、豚肉、生揚げ、いり大豆(黒大豆)	米、ごま油、白いりごま、こんにゃく、油、砂糖			のざわな漬、にんじん、たけのこ、だいいごん、玉葱、こまつな	745	34.1	
13(水)	牛乳	ご飯 キムムッチ	チーズタッカルビ(乳) サンラータンスープ(たまご)	牛乳、もみのり、鶏肉、ピザチーズ、木綿豆腐、たまご	米、ごま油、白いりごま、砂糖、油、トック、でんぷん			にんにく、こまつな、だいいごん、玉葱、にんじん、長ねぎ	871	35	
14(木)	牛乳	山菜かきたまうどん	ゆかり和え 黒蜜きな粉よもぎ団子	牛乳、鶏肉、油揚げ、たまご、きな粉	冷凍うどん、砂糖、でんぷん、白いりごま、ごま油、白玉粉、黒砂糖			にんじん、たけのこ、ぶき、えのきたけ、こまつな、長ねぎ、もやし、キャベツ	798	34.1	
15(金)	牛乳	ご飯	にしんの照焼 えのきの醤油和え ごまみそけんちん汁	牛乳、にしん、Oちりめん、豚肉、木綿豆腐、油揚げ、白みそ、赤みそ	米、砂糖、ごま油、☆さといも、こんにゃく、白すりごま			しょうが、こまつな、もやし、にんじん、えのきたけ、だいいごん、長ねぎ	714	31.3	
18(月)	牛乳	五穀わかめご飯	ししゃもの南蛮漬 じゃが芋のそぼろ煮	牛乳、炊きこみわかめ、Oちりめん、△ししゃも(生干し)、豚ひき肉、大豆ミート	米、米粒麦、さび、あわ、ひえ、白いりごま、油、じゃがいも、砂糖、でんぷん			にんじん、玉葱、干し椎茸、グリーンピース	769	33.1	
19(火)	牛乳	♪食育の日♪ in愛知県 ご飯	みそかつ いかとわかめのボン酢和え 八杯汁	牛乳、豚ひれ、赤みそ、わかめ、いか、木綿豆腐	米、小麦粉、パン粉(乾燥)、油、白いりごま、砂糖、じゃがいも、油、でんぷん			にんにく、こまつな、もやし、にんじん、レモン汁、ごぼう、だいいごん、干し椎茸、長ねぎ	748	35.8	
20(水)	牛乳	マーガリンパン(乳)	魚と豆のトマト煮込み レーズンビスケット (たまご・乳)	牛乳、青大豆、大豆、たら、たまご、調製豆乳	マーガリンパン、じゃがいも、油、砂糖、小麦粉、無塩バター			にんにく、しょうが、にんじん、玉葱、トマト缶詰、★干しぶどう	743	28.5	
21(木)	牛乳	信田丼	こんにゃくとおかかボン酢和え きのこのみそ汁	牛乳、油揚げ、狭き竹輪、わかめ、糸けすり節、木綿豆腐、白みそ	米、砂糖、でんぷん、系こんにゃく、じゃがいも			干し椎茸、にんじん、玉葱、こまつな、もやし、きゅうり、レモン汁、☆なしめじ、えのきたけ	719	29.6	
22(金)	牛乳	キムチチャーハン	春雨サラダ ミルクゼリーのピーチソースかけ	牛乳、豚肉、ロースハム、粉寒天、調理用牛乳(学乳)	米、米粒麦、油、ごま油、緑豆はるさめ、白いりごま、砂糖			はくさいキムチ、長ねぎ、ピーマン、こまつな、もやし、にんじん、きゅうり、もも缶(黄桃)、ももジュース(濃縮還元)	701	24	
25(月)	牛乳	ショートニングパン(乳)	春きゃべつメンチ フレンチサラダ フルーツヨーグルト	牛乳、豚ひき肉、調製豆乳、プレーンヨーグルト(学乳)	ショートニングパン、パン粉(乾燥)、小麦粉、油、砂糖、はちみつ			玉葱、キャベツ、きゅうり、にんじん、冷凍ホールコーン、★パイナップル缶詰、もも缶(黄桃)、みかん缶	771	28.8	
26(火)	牛乳	きんぴらご飯	干草焼(たまご) からし和え 田舎汁	牛乳、たまご、若鶏ひき肉、生揚げ、赤みそ、白みそ	米、ごま油、砂糖、白いりごま、油、こんにゃく、じゃがいも			ごぼう、にんじん、玉葱、こまつな、干し椎茸、もやし、だいいごん、長ねぎ	727	33.1	
27(水)	牛乳	アマトリチャーナ	レンコンサラダ 手作りミニメロンパン (たまご)	牛乳、ベーコン、粉チーズ、ハム、たまご、調理用牛乳(学乳)	パンネ、油、砂糖、丸パン、無塩バター、小麦粉、グラニュー糖			にんにく、タカノツメ、玉葱、トマト缶詰、プロッコリー、にんじん、れんこん、冷凍ホールコーン	759	26.7	
28(木)	牛乳	ヤンニョム フィッシュ丼	もやしのナムル 中華わかめスープ	牛乳、すけとうだら、刻みのり、わかめ、めかぶわかめ、木綿豆腐	米、小麦粉、でんぷん、油、ごま油、砂糖、白いりごま			にんにく、長ねぎ、もやし、にんじん、こまつな	695	28.3	
29(金)	牛乳	こまつなご飯	鶏とじゃが芋のみそ煮 きゅうりのあちらら漬	牛乳、ツナオイル漬、塩昆布、鶏肉、赤みそ、生揚げ	米、米粒麦、こんにゃく、じゃがいも、油、砂糖			玉葱、こまつな、にんじん、干し椎茸、きゅうり、だいいごん、しょうが	713	29.4	
30(土)	牛乳	♪運動会♪ チキンカレーライス	冷凍みかん	牛乳、鶏肉	米、じゃがいも、油、三温糖、小麦粉			玉葱、にんじん、にんにく、しょうが、プロッコリー、冷凍みかん	793	27.1	

★今月のPick Up 給食

※食材の都合により献立変更する場合があります。

端午の節句メニュー

5月5日は、男の子の成長と健康を願い、お祝いする『端午の節句』です。
今回は、5/1(金)が開校記念日のため節句給食が提供できませんでした。

♪19日(火) 食育の日 In 愛知県

今回は、愛知県の郷土料理として、八杯汁を作ります☆
八杯汁の名前の由来として「1丁の豆腐から八杯分作れる」や「美味しく八杯おかわりしてしまう」などの諸説があります。
八杯汁は、豆腐や干し椎茸、ねぎを使ったところみのある郷土料理で精進料理としても親しまれています。

♪30日(土) 花保カレーの日・運動会(簡易給食)

花保中学校では、毎月『花保カレーの日』として、毎月さまざまなカレーメニューを提供しています♪(曜日は行事等で変動します)
5月は、チキンカレーです。昨年より運動会の日は、簡易給食のため「花保カレーの日」にしています。もりもり食べてくださいね～!

