



5月献立表



足立区立鹿浜菜の花中学校

日	曜	飲み物	献立名	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 たんぱく質
				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	水		黒糖パン シーフードシチュー カリカリポテトサラダ	えび いか ベーコン 白いんげん豆	牛乳 生クリーム	にんじん ごまつな	たまねぎ もやし キャベツ マッシュルーム	パン 砂糖 じゃがいも 小麦粉	油 バター	730 kcal 29.3 g
2	木		中華風炊き込みご飯 小松菜入りジャンボ揚げ餃子 パンサンデー 冷凍みかん	ぶたにく	牛乳	にんじん ごまつな	干し椎茸 たけのこ キャベツ にんにく しょうが もやし きゅうり みかん	こめ 砂糖 でんぶん ぎょうざの皮	油 ごま油	724 kcal 24.2 g
5月3日～5月6日 ゴールデンウィーク										
7	火		ココアパン ポテトグラタン 海藻サラダ	とりにく ベーコン 白いんげん豆	牛乳	にんじん	たまねぎ エリンギ キャベツ きゅうり	パン 砂糖 じゃがいも 小麦粉	油 バター ごま油 ごま	772 kcal 30.5 g
8	水		わかめラーメン ツナサモサ もやしのナムル	ぶたにく なると ツナ 白いんげん豆	牛乳 チーズ わかめ しらす	ごまつな	たけのこ きやべつ もやし ながねぎ たまねぎ	中華めん でんぶん 砂糖 じゃがいも ぎょうざの皮 小麦粉	油 バター ごま油 ごま	748 kcal 33.1 g
9	木		こぎつねごはん にぎすのフライ ごま醤油和え 呉汁	とりにく 油揚げ にぎす たまご 大豆 みそ	牛乳	にんじん ごまつな	しょうが もやし キャベツ だいこん ながねぎ	こめ もち米 砂糖 小麦粉 パン粉 じゃがいも	油 ごま油 ごま	746 kcal 35.8 g
10	金		ごはん 鮭の焼き漬け 鶏ささみ入りサラダ 具だくさん味噌汁	鮭 とりにく とうふ 油揚げ みそ	牛乳	にんじん	レモン キャベツ きゅうり もやし ながねぎ だいこん	こめ でんぶん 砂糖	油 ごま油 ごま	710 kcal 33.6 g
13	月		中華丼 わかめサラダ フルーツポンチ	いか えび ぶたにく うずら卵 ツナ	牛乳 わかめ	ごまつな にんじん	たけのこ しいたけ たまねぎ キャベツ みかん缶 パイン缶 ナタデココ 白桃缶	こめ むぎ 砂糖 でんぶん	油 ごま油	811 kcal 33.2 g
14	火		アーモンドトースト ウインナーのトマト煮 ミモザサラダ	ぶたにく ウインナー 大豆 ハム たまご	牛乳 粉チーズ	にんじん	にんにく たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり	パン 砂糖 じゃがいも	油 バター アーモンド	816 kcal 38.7 g
15	水		麦ごはん 豆腐ハンバーグ/おろしソース 野菜の香味和え じゃがいもの味噌汁	ぶたにく とうふ たまご 豆乳 油揚げ みそ	牛乳	にんじん ごまつな	たまねぎ だいこん もやし ながねぎ	こめ むぎ パン粉 砂糖 でんぶん じゃがいも	油 ごま油 ごま	747 kcal 30.5 g
16	木		豚ネギごまだれうどん 野菜のピリ辛和え じゃがまるくん	ぶたにく 油揚げ いか 白いんげん豆 たまご	牛乳 チーズ	にんじん ごまつな	ながねぎ もやし レモン	うどん 砂糖 じゃがいも でんぶん	油 ごま油 ごま	833 kcal 34.5 g
17	金		ごはん さばのカレー焼き 五目豆 具だくさん味噌汁	さば 大豆 ぶたにく さつま揚げ とうふ 油揚げ みそ	牛乳 昆布	にんじん	ごぼう だいこん ながねぎ	こめ こんにやく 砂糖	油	748 kcal 36.5 g
20	月		春キャベツのペペロンチーノ こまつなサラダ チーズタルト	ベーコン ツナ たまご	牛乳 しらす クリームチーズ ヨーグルト 生クリーム	たかのつめ にんじん ごまつな	キャベツ たまねぎ にんにく もやし レモン	スパゲッティ 砂糖 小麦粉 ビスケット	オリーブオイル 油 ごま油 ごま	819 kcal 31.6 g
21	火		ごはん 魚のピリ辛焼き ツナサラダ 豆腐の味噌汁	さば ツナ とうふ 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん ごまつな	にんにく しょうが キャベツ たまねぎ	こめ 砂糖	油 ごま油 ごま	741 kcal 35.9 g
22	水		チキンパエリア オレンジドレッシングサラダ ソパ・デ・アホ	とりにく ツナ ベーコン たまご	牛乳	にんじん ピーマン トマト缶	たまねぎ エリンギ にんにく キャベツ きゅうり セロリ オレンジジュース	こめ むぎ 砂糖 パン粉 でんぶん	油 バター オリーブオイル	732 kcal 29.7 g
23	木		きな粉揚げパン 洋風たまごスープ ハニードレッシングサラダ	きな粉 ベーコン たまご	牛乳	にんじん ごまつな	たまねぎ セロリ にんにく キャベツ もやし きゅうり	パン 砂糖 でんぶん じゃがいも はちみつ	油	733 kcal 27.5 g
24	金		ビビンバ わかめスープ サイダーゼリー	ぶたにく たまご とうふ みそ	牛乳 わかめ 寒天	にんじん ごまつな	もやし しょうが えのき ねぎ	こめ 砂糖 でんぶん	ごま	736 kcal 33.1 g
27	月		ジャンバラヤ 豆腐サラダ デコポン	ベーコン とりにく とうふ	牛乳 わかめ	にんじん ごまつな トマトジュース	たまねぎ セロリ にんにく キャベツ もやし きゅうり	米 でんぶん 緑豆はるさめ 砂糖	油 アーモンド ごま油 ごま	789 kcal 27.4 g
28	火		チョコチップパン チーズオムレツ オニオンドレッシングサラダ じゃがいものポターージュ	ベーコン たまご レンズ豆 豆乳 白いんげん豆	牛乳 チーズ 生クリーム	にんじん ごまつな	たまねぎ キャベツ とうもろこし	パン 砂糖 じゃがいも	油	799 kcal 36.7 g
29	水		ごはん 鯖の味噌煮 おかか和え けんちん汁	さば 糸けずり節 とうふ 油揚げ みそ	牛乳	にんじん ごまつな	しょうが もやし キャベツ だいこん ごぼう ながねぎ	こめ むぎ 砂糖 でんぶん こんにやく じゃがいも	ごま油	721 kcal 33.1 g
30	木		ドライカレー マセドアンサラダ ぶどうゼリー	大豆ミンチ 豚レバー 豚肉 ハム	牛乳 寒天	にんじん ピーマン トマト缶	たまねぎ にんにく しょうが セロリ きゅうり とうもろこし ぶどうジュース ナタデココ	こめ むぎ 小麦粉 じゃがいも 砂糖	油 バター	804 kcal 30.1 g
31	金		ごはん 手作りなめたけ 鶏肉と根菜のうま煮 野菜のピリ辛和え	とりにく 大豆 生揚げ うずら卵 いか	牛乳	にんじん ごまつな さやいんげん	えのきたけ たけのこ ごぼう れんこん もやし レモン	こめ こんにやく じゃがいも 砂糖	油	751 kcal 33.9 g

※都合により献立内容を変更する場合がございます。
 ※13日(月)～15日(水) 1年生は魚沼自然教室のため、給食がありません。
 ※21日(火)、27日(月)、28日(火) 3年生は修学旅行とその振替休日のため、給食がありません。