

5月の献立表

品川区立東海中学校

| 日 | 曜日 | 献立名 | 血や肉になる食品 | 力や熱になる食品 | 体の調子を整える食品 | エネルギー | たんぱく質 |
|----|----|--|---|--|--|-------|-------|
| 7 | 木 | 中華おこわ 豆腐とわかめのスープ 魚と大豆の炒めもの 牛乳 <small>※こどもの日メニュー※</small> | 鶏肉 冷凍豆腐 生わかめ 大豆 もうかざめ 牛乳 | 米 もち米 サラダ油 ごま 小麦粉 でんぷん 油 三温糖 | にんじん たけのこ 干しいたけ 大根 もやし 小松菜 ねぎ たまねぎ ピーマン しょうが | 772 | 31.4 |
| 8 | 金 | チーズとベーコンのトースト チキンシチュー オレンジゼリー 牛乳 | スライスチーズ ベーコン 鶏肉 粉寒天 牛乳 | 食パン じゃがいも 小麦粉 サラダ油 赤ザラメ 上白糖 | たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく オレンジジュース | 805 | 30.1 |
| 11 | 月 | コーンピラフ 洋風卵スープ チリコンカン オレンジ 牛乳 | 鶏肉 卵 鶏ひき肉 きんとき豆 牛乳 | 米 胚芽米 サラダ油 じゃがいも でんぷん | たまねぎ ホールコーン にんじん パセリ キャベツ ホールトマト にんにく オレンジ | 706 | 28.4 |
| 12 | 火 | ごはん 豚汁 ひじき入り卵焼き 煮浸し 牛乳 | 豚肉 冷凍豆腐 みそ 卵 鶏ひき肉 ひじき 油揚げ 牛乳 | 米 胚芽米 じゃがいも サラダ油 三温糖 | 大根 ねぎ にんじん こんにゃく ごぼう しょうが たまねぎ 干しいたけ キャベツ 小松菜 | 708 | 31.2 |
| 13 | 水 | スパゲティミートソース ジャーマンポテト チーズケーキ 牛乳 | 豚ひき肉 大豆 ベーコン 卵 牛乳 クリームチーズ プレーンヨーグルト | スパゲティ サラダ油 じゃがいも 小麦粉 上白糖 | ホールトマト たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく レモン | 730 | 30.6 |
| 14 | 木 | ビビンバ 担々春雨スープ ししゃものネギダレソース 牛乳 | 卵 豚肉 赤みそ 豆腐 鶏ひき肉 豆乳 みそ ししゃも 牛乳 | 米 胚芽米 ごま 三温糖 サラダ油 ねりごま すりごま ごま油 春雨 小麦粉 でんぷん 油 | もやし 小松菜 しょうが にんにく ねぎ 小松菜 にんじん しょうが | 848 | 42.5 |
| 15 | 金 | アーモンドビスキュイパン ボルシチ コーンサラダ 牛乳 | 卵 豚肉 牛乳 | ショートニングパン バター 小麦粉 アーモンド 三温糖 じゃがいも サラダ油 | ホールトマト たまねぎ キャベツ にんじん にんにく もやし ホールコーン きゅうり | 780 | 28.2 |
| 18 | 月 | チキンライス ジュリアンスープ 魚のエスカパッシュ レモンサラダ 牛乳 | 鶏肉 鶏肉 ホキ 牛乳 | 米 胚芽米 サラダ油 小麦粉 でんぷん 油 三温糖 | マッシュルーム にんじん キャベツ たまねぎ トマト レモン にんにく もやし きゅうり | 723 | 31.3 |
| 19 | 火 | 親子丼 呉汁 ごま和え 牛乳 | 卵 凍り豆腐 豆乳 みそ 鶏肉 大豆 油揚げ 牛乳 | 米 胚芽米 里芋 サラダ油 ごま 三温糖 | たまねぎ 大根 ねぎ 小松菜 にんじん こんにゃく もやし | 774 | 35.1 |
| 20 | 水 | カレーうどん きゅうりとちくわのごま酢和え たまご蒸しパン(抹茶) 牛乳 | 鶏肉 焼き竹輪 油揚げ スキムミルク 卵 甘納豆 牛乳 | 冷凍うどん でんぷん 三温糖 サラダ油 ごま ごま油 小麦粉 | たまねぎ にんじん 小松菜 ねぎ もやし きゅうり | 849 | 32.9 |
| 21 | 木 | チリソース丼(えび・いか) 中華スープ 河内晩柑 牛乳 | むきえび いか 冷凍豆腐 牛乳 | 米 胚芽米 ごま油 油 三温糖 でんぷん | ねぎ しょうが にんにく にんじん たまねぎ もやし えのきだけ 小松菜 美生柑 | 699 | 30.4 |
| 22 | 金 | ごはん 若竹汁 さばのごまみそ焼き 新じゃがのそぼろ煮 牛乳 | 冷凍豆腐 油揚げ 生わかめ さば みそ 赤みそ 鶏ひき肉 牛乳 | 米 胚芽米 ごま 三温糖 じゃがいも でんぷん | たけのこ えのきだけ ねぎ 小松菜 たまねぎ にんじん さやえんどう | 762 | 35.5 |
| 25 | 月 | 焼きそば ビーンズポテト メロン 牛乳 | 鶏肉 いか 大豆 牛乳 | 蒸し中華麺 サラダ油 じゃがいも でんぷん 油 | キャベツ にんじん もやし 干しいたけ メロン | 802 | 35.6 |
| 26 | 火 | 高菜チャーハン チゲスープ いかの変わり揚げ 牛乳 | 卵 鶏ひき肉 冷凍豆腐 鶏肉 みそ 赤みそ いか 牛乳 | 米 胚芽米 サラダ油 でんぷん 油 | たかな漬 にんじん 白菜キムチ 白菜 大根 小松菜 しらたき いら えのきだけ しょうが | 767 | 37.0 |
| 27 | 水 | ダルカレーライス 茹で野菜フレンチドレッシング パインアップル 牛乳 | 粉チーズ 鶏肉 ひよこ豆 鶏肉 牛乳 | じゃがいも 米 胚芽米 小麦粉 サラダ油 三温糖 | りんご たまねぎ にんじん しょうが にんにく キャベツ きゅうり パインアップル | 807 | 26.8 |
| 28 | 木 | ごきつねごはん 田舎汁 鮭の照り焼き 磯香あえ 牛乳 | 鶏ひき肉 油揚げ 冷凍豆腐 みそ 鮭 油揚げ 糸けずり節 刻みのり 牛乳 | 米 胚芽米 三温糖 サラダ油 じゃがいも でんぷん | にんじん 大根 ねぎ ごぼう こんにゃく しょうが 小松菜 もやし | 759 | 38.1 |
| 29 | 金 | ソースカツ丼 みそ汁 おひたし 牛乳 <small>体育祭応援メニュー</small> | 鶏肉 みそ 糸けずり節 牛乳 | 米 胚芽米 小麦粉 パン粉 油 三温糖 じゃがいも | キャベツ 大根 小松菜 にんじん もやし ほうれん草 | 787 | 30.0 |
| 30 | 木 | 磯ごはん 炒合菜 鶏のから揚げ 冷凍みかん 牛乳 <small>・お弁当給食・</small> | 生わかめ ちりめんじゃこ 鶏肉 牛乳 | 米 胚芽米 サラダ油 ごま油 春雨 でんぷん 油 | にんじん キャベツ ねぎ 小松菜 いら しょうが にんにく 冷凍みかん | 770 | 28.0 |

材料の仕入れの都合により、献立を変更する場合がございます。ご了承ください。

単位 エネルギー kcal、たんぱく質 g