

# 令和元年5月の献立表



鎌倉区立神井中学校

日曜	献立名	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整え疲れを取り除く		主にエネルギーになる		エネルギー Kcal たんぱく質 g
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳類 海藻類	きのこ類 緑黄色野菜	きのこ類 その他の野菜・果実類	穀類・いも類 豆・豆類	油脂類 種実類	
7火	麦ご飯 土佐あえ かつおの香味焼 呉汁	かつお 大豆 豚肉 かつお節 油あげ とうろ おせ	牛乳	小松菜 人参	生椎 ねぎ 白菜 もやし きゅうり ごぼう 大根	米 麦 (小麦) 米 ごま油	ごま油 ごま 米油	803 40.7
8水	麦ご飯 目ざし 肉じゃがのカルー煮 杏めこ汁	豚肉 とうろ みそ	牛乳 目ざし	人参	玉ねぎ 白のこ 生椎 しいたけ グリンピース ゆめこん ねぎ	米 麦 (小麦) 米 米油	米油	816 28.8
9木	いすあきリス(ゆめこん) コンサラダ じゃがいもとパインのスープ	パイン あさり いす豆	牛乳 チーズ	人参 小松菜 トマト トマトピューレ	玉ねぎ トマト 生椎 キャベツ きゅうり ホウレンソウ	米 麦 (小麦) 米 米油	米油	851 29.4
10金	大豆菜めし 田舎汁 山菜のかき揚げ おろし汁	とり肉 大豆 生揚げ おせ	牛乳	人参 ニんじん さといも たけのこ	せりふい くらげ 山豆 山菜 じゃがいも 大根 ねぎ	米 麦 (小麦) 米 米油	米油	831 29.5
13月	麦ご飯 昆布の佃煮 とうろの松風焼 じゃがいもと青菜のみそ汁	豚肉 とうろ いす豆 卵 油あげ おせ	牛乳 昆布	人参 小松菜	玉ねぎ ねぎ しいたけ	米 麦 (小麦) 米 米油	ごま 米油	832 31.2
14火	白あん(卵) キャベツとじゃがいものスープ マスのムニエル マカニソース	卵 (白身) 豚肉 パイン 豚肉	牛乳	人参 ピーマン 小松菜	玉ねぎ キャベツ セロリ レモン	米 麦 (小麦) 米 米油	米油 バター	862 39.0
15水	ごまご飯 ローキ汁 ゴキヤのみそチャンプル	豚肉 卵 おせ とうろ かつお節	牛乳 昆布 菜の花	人参	もやし トマト 大根 ねぎ しいたけ	米 麦 (小麦) 米 米油	ごま 米油	856 32.9
16木	麦ご飯 えのきとわかめのみそ汁 ぶりのごまみそ焼き 大豆の昆布煮	ぶり おせ 大豆 油あげ とうろ	牛乳 昆布 わかめ	小松菜	ねぎ えのき 生椎	米 麦 (小麦) 米 米油	ごま	783 40.6
17金	麦ご飯 ガリックポテト わかめのみそ汁 とうろハンバーグきのこソース すいか	豚肉 とり肉 いす豆 卵 とうろ	牛乳 わかめ	小松菜	玉ねぎ しいたけ えのき ねぎ すいか	米 麦 (小麦) 米 米油	米油	887 30.3
20月	きびご飯 とうろの卵とし 野菜のみそ汁	とり肉 とうろ 豚肉 卵	牛乳	人参 大根葉 かぶ菜	玉ねぎ グリンピース きゅうり ねぎ 大根 ねぎ	米 きび とうろ 米油	米油	826 34.3
21火	麦ご飯 うどんとわかめのめし さばのみそマヨネーズ焼き キャベツのみそ汁	さば おせ	牛乳 かつおめし	小松菜	山豆 きゅうり キャベツ	米 麦 (小麦) 米 米油	エゴマ油	850 28.9
22水	うこぎ(玄米)ご飯 もずくの酢のもの ポクビンスケル すいか	豚肉 大豆 大豆	牛乳 もずく	人参	玉ねぎ トマト リンゴ きゅうり もやし すいか おから餅	米 玄米 小麦粉 米油	米油 バター	868 26.5
23木	豆わかご飯 沢煮椀 新じゃがいものそば煮	豚肉 大豆 いす豆 とうろ 油あげ	牛乳 かつおめし	人参 小松菜 大根葉	玉ねぎ 生椎 しいたけ グリンピース ねぎ 大根	米 麦 (小麦) 米 米油	ごま 米油	826 30.2
24金	照り焼きバーガー 糸寒天サラダ 花豆のクリーム煮	鶏肉 とり肉 花豆	牛乳 調理用牛乳 寒天 生わかめ	人参 小松菜	キャベツ 生椎 セロリ 玉ねぎ かつお きゅうり	米 麦 (小麦) 米 米油	米油 バター	856 47.9
28火	中華丼 煮たまご チャンプルー	豚肉 卵 えんどう 卵 とうろ	牛乳 調理用牛乳	人参 チンゲン菜 抹茶	玉ねぎ 白のこ 白菜 白のこ	米 玄米 とうろ 米油	米油	807 33.3
29水	大豆とひよこのご飯 かきたま汁 フルーツあんみつ	とり肉 大豆 とうろ 卵 いんげん	牛乳 ひよこ 寒天	人参 ほうれん草	ねぎ じゃがいも りんご 黄桃	米 麦 (小麦) 米 米油	米油	867 32.7
30木	いか焼きそば コーンポテト・スープ わかさぎのカルー揚げ すいか	いか パイン	牛乳 わかさぎ のり	人参 西洋草	玉ねぎ キャベツ 生椎 コーン缶 赤ロース すいか	米 麦 (小麦) 米 米油	米油 バター	868 36.1
31金	麦ご飯 えのきのみそ汁 ぶりの東煮 梅酢あえ	ぶり とうろ 油あげ おせ	牛乳 わかめ	人参 小松菜	大根 きゅうり 生椎 梅干し えのき ねぎ	米 麦 (小麦) 米 米油	ごま	808 34.9

食材料購入等の都合で献立を変更する場合があります。

朝食抜きは生活のリズムを乱す



朝食を食べると脳と体にスイッチが入ります。しっかり食べてから登校しましょう!