



令和元年

5月献立表



上石神井中学校

日	曜	献立名	牛乳	主な材料とその働き						1人あたり (kcal)	たんぱく質 (%)
				おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる			
				1群	2群	3群	4群	5群	6群		
7	火	♪こどもの日(5/5)メニュー かつおと生姜の混ぜご飯 ひじきサラダ 韓国風肉じゃが フルーツヨーグルト	○	かつお ぶた肉 とりがら	牛乳 ひじき ヨーグルト	あさつき にんじん こまつな さやいんげん	もやし コーン にんにく 玉ねぎ 生姜 ミックス フルーツ	米 でん粉 きび 砂糖 こんにやく じゃがいも	ごま油 白ごま 米サラダ油	847	13.6
8	水	キムチチャーハン(炒り卵別配缶) お魚シューマイ 広東スープ	○	ぶた肉 卵 たら 豆腐 とりがら	牛乳	にら にんじん チンゲンサイ	白ネギ 玉ねぎ たけのこ もやし グリーンピース 生姜 干しいたけ ねぎ	米 でん粉 しょうまい皮	米サラダ油 ごま油	772	18.2
9	木	♪八十八夜(5/2)メニュー ご飯 炒め野菜 白身魚の若草揚げ 凍り豆腐の卵とじ	○	とり肉 たら 凍り豆腐 卵 かつお節	牛乳 しらす干し	野菜 にんじん さやいんげん	玉ねぎ たけのこ 干しいたけ	米 でん粉 砂糖 米粉 こんにやく	ごま油 米サラダ油	813	18.5
10	金	バジルトースト 海藻サラダ チリコンカン	○	ぶた肉 ひよこ豆 大豆	牛乳 チーズ 海藻ミックス わかめ とりがら	バジル パセリ にんじん こまつな トマト缶	生姜 もやし コーン 玉ねぎ にんにく マッシュルーム	食パン 砂糖 米粉 じゃがいも	マーガリン 白ごま 米サラダ油 ごま油	765	13.5
11	土	五目旨煮丼(うすら卵別配缶) ビーフンスープ 果物(清見オレンジ)	○	ぶた肉 なたと うすら卵 とりがら	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たけのこ 生姜 玉ねぎ キャベツ にんにく もやし 清見オレンジ	米 砂糖 でん粉 ビーフン	米サラダ油 ごま油	772	13.1
13	月	振替休業日									
14	火	大山おこわ(鳥取県郷土料理) 鮭のマヨネーズ焼き 呉汁 果物(清見オレンジ)	○	とり肉 さけ ちくわ みそ 油揚げ 大豆 かつお節	牛乳 調理用牛乳	にんじん こまつな	わらび たけのこ グリーンピース 大根 玉ねぎ コーン しめじ ごぼう ねぎ 清見オレンジ	米 砂糖 もち米 じゃがいも こんにやく	米サラダ油 マヨネーズ 白ごま	776	18.9
15	水	干草うどん 野菜のごまあえ よもぎ団子	○	ぶた肉 みそ 油揚げ 小豆 かまぼこ かつお節	牛乳	にんじん こまつな よもぎ	干しいたけ たけのこ もやし キャベツ	冷凍うどん 砂糖 白玉粉 上新粉	白ごま	770	15.1
16	木	ツナライス ピーマンの肉詰め ミネストローネ 果物(清見オレンジ)	○	ツナ缶 とり肉 ベーコン 大豆 ぶた肉 とんこつ ひよこ豆	牛乳	ピーマン にんじん トマト缶 パセリ	玉ねぎ コーン グリーンピース にんにく セロリ 清見オレンジ	米 砂糖 でん粉 じゃがいも	米サラダ油 バター	774	13.9
17	金	ご飯 タッカルビ 春雨サラダ 果物(清見オレンジ)	○	とり肉 ハム	牛乳	にんじん こまつな	にんにく 生姜 玉ねぎ もやし キャベツ りんご 清見オレンジ	米 でん粉 さつまいも 砂糖 春雨	米サラダ油 ごま油	801	12.9
20	月	ご飯 照り焼きハンバーグ カリカリじゃこサラダ 打ち込み汁(香川県郷土料理)	○	ぶた肉 みそ とり肉 豆腐 油揚げ かつお節	牛乳 ひじき しらす干し	にんじん あさつき	キャベツ もやし 大根 玉ねぎ 干しいたけ	米 でん粉 砂糖 うどん	米サラダ油 ごま油	845	16.8
21	火	ご飯 鮭の西京焼き キャベツのピリ辛炒め 野菜のうま煮	○	さけ とり肉 油揚げ みそ ちくわ かつお節	牛乳	にんじん さやいんげん	しょうが キャベツ 干しいたけ たけのこ 大根	米 砂糖 こんにやく じゃがいも	米サラダ油 白ごま	785	20.0
22	水	チリビーンズライス ツナドレサラダ 果物(清見オレンジ)	○	ぶた肉 ツナ缶 ベーコン 大豆 レンズ豆 とりがら	牛乳 チーズ	にんじん トマトピューレ トマト缶	にんにく 玉ねぎ キャベツ もやし 清見オレンジ	米 砂糖 じゃがいも 米粉	バター 米サラダ油	823	12.8
23	木	ピザトースト ジャーマンポテト ビーンズイタリアンスープ	○	ベーコン とり肉 ウィンナー 大豆 卵 とんこつ	牛乳 チーズ	青ピーマン トマトピューレ にんじん ほうれんそう	マッシュルーム 玉ねぎ コーン にんにく	食パン じゃがいも パン粉	米サラダ油 バター	770	15.4
24	金	♪運動会応援メニュー ご飯 魚のみそ勝つ! 野菜の薬味和え けんちん汁 きらきらゼリー	○	かじきまぐろ みそ かつお節	牛乳 粉寒天	ほうれんそう にんじん	もやし キャベツ 生姜 大根 ねぎ にんにく ごぼう 干しいたけ オレンジジュース	米 薄力粉 パン粉 砂糖 こんにやく じゃがいも	ごま油 米サラダ油	819	17.3
25	土	運動会									
27	月	振替休業日									
28	火	食パン 手作りパンジャム がコッカルツ(チーズかけ) アスパラガスとトウモロコシのスープ	○	ウィンナー 卵 とり肉 いんげん豆 とりがら	牛乳 調理用牛乳 チーズ 生クリーム	にんじん アスパラガス	パン缶 玉ねぎ コーン パンジュース	食パン 砂糖 米粉 コーンスターチ じゃがいも	米サラダ油 バター	860	15.0
29	水	米粉カレーライス 福神づけ イタリアンサラダ 果物(清見オレンジ)	○	とり肉 サラミ とんこつ	牛乳 生クリーム チーズ	にんじん トマトピューレ トマト	にんにく もやし 生姜 キャベツ セロリ 福神漬 玉ねぎ りんご 清見オレンジ	米 砂糖 じゃがいも 米粉	米サラダ油 バター	905	13.1
30	木	大根ごはん まぐろの照り焼き 米粉すいとん 果物(清見オレンジ)	○	ぶた肉 とり肉 油揚げ かじきまぐろ かつお節	牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	しょうが ねぎ 大根 白菜 干しいたけ 清見オレンジ	米 もち米 砂糖 米粉 でん粉	米サラダ油	758	19.5
31	金	ご飯 本格麻婆豆腐 スーミータン 果物(清見オレンジ)	○	豆腐 大豆 ぶた肉 卵 とりがら	牛乳	にら にんじん チンゲンサイ	ねぎ 生姜 コーン にんにく 清見オレンジ	米 砂糖 でん粉	米サラダ油 ごま油	826	15.7

※ 今月の生乳産地予定は、東京都、群馬県、岩手県、青森県、秋田県、宮城県の前定です。

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数14回

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	809	31.5	25.1	3.5	362	118	2.7	267	0.33	0.52	24	5.7
基準値	830	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2.5未満	450	120	4.0	300	0.50	0.60	30	5.5