



平成27年5月 学校給食 献立表



荒川区立第四中学校

	献立名	肉・魚・卵 大豆製品 (たん白質)	牛乳・乳製品 小魚・海藻 (無機質)	緑黄色野菜 (カロテン)	その他の野菜・果物 きのこ (ビタミンc)	穀類・砂糖 芋類 (糖質)	油脂類 種実類 (脂質)	エネルギー (kcal) たん白質(g)
1 金	こどもの日メニュー 中華炊き込みごはん すまし汁 中華白玉ごまだんご	豚肉 えび ちらしかまぼこ 小豆	牛乳	小松菜 ほうれん草	干しいたけ たけのこ しめじ 長ねぎ	米 もち米 砂糖 白玉粉	サラダ油 ごま ごま油	749 27.8
7 木	ナン キーマカレー ポトフ オレンジ	豚肉 ウィンナー ベーコン	牛乳	人参	玉ねぎ にんにく しょうが キャベツ セロリ 大根 オレンジ	ナン パン粉 じゃがいも	サラダ油	758 27.8
8 金	親子丼 三色野菜の即席漬け みぞ汁	とり肉 卵 油揚げ みそ	牛乳 のり	小松菜 人参	玉ねぎ 長ねぎ 干しいたけ 大根 きゅうり 白菜	米 発芽玄米 砂糖 じゃがいも	ごま	775 29.6
11 月	ごはん(発芽玄米入り) ぎせい豆腐 新じゃがの煮物 みぞ汁	鶏肉 豆腐 卵 豚肉 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	人参 ほうれん草	玉ねぎ だいこん	米 発芽玄米 砂糖 じゃがいも こんにゃく	サラダ油	788 30.2
12 火	山菜うどん じゃこと大根のサラダ 草団子	鶏肉 油揚げ きな粉	牛乳 ちりめんじゃこ	小松菜 人参 よもぎ	しめじ たけのこ えのきたけ わらび ぜんまい 大根 きゅうり キャベツ	冷凍うどん 砂糖 上新粉 白玉粉 小麦粉	ごま ごま油 サラダ油	726 28.4
13 水	かき揚げ丼 からし和え すまし汁	いか えび 卵	牛乳	人参 さやえんどう 小松菜	玉ねぎ 白菜 もやし しめじ	米 発芽玄米 小麦粉 砂糖 てんぷん 花ふ	大豆油	796 32.9
14 木	ハニートースト ポークビーンズ 美生柑 コールスローサラダ卵添え	豚肉 ベーコン 金時豆 卵	牛乳	人参 グリーンピース パセリ	玉ねぎ キャベツ コーン 美生柑	食パン はちみつ じゃがいも 砂糖	バター サラダ油	836 30.4
15 金	ごはん(発芽玄米入り) コロケ ツナサラダ 田舎汁	豚肉 卵 ツナ 豆腐 みそ	牛乳	人参 パセリ 小松菜	キャベツ もやし レモン 大根 玉ねぎ 白菜 長ねぎ	米 発芽玄米 じゃがいも パン粉 こんにゃく 小麦粉	サラダ油 大豆油 バター	835 26.1
18 月	麻婆丼 中華春雨スープ ぞら豆	豆腐 豚肉 みそ	牛乳	人参 赤ピーマン チンゲン菜	長ねぎ たけのこ 干しいたけ しょうが にんにく コーン ぞら豆	米 砂糖 てんぷん 春雨	サラダ油 ごま油	806 31.2
19 火	五日ピースごはん ししゃもの二色揚げ みぞ汁 冷凍巨峰	とり肉 卵 油揚げ みそ	牛乳 ししゃも 青のり わかめ	グリーンピース 人参	干しいたけ 玉ねぎ 巨峰	米 砂糖 小麦粉 糸こんにゃく じゃがいも	ごま 大豆油	757 28.4
20 水	えびクリームライス 海藻サラダ パイナップル	えび ベーコン	牛乳 わかめ 生クリーム ちりめんじゃこ	人参 グリーンピース	玉ねぎ マッシュルーム コーン きゅうり キャベツ 大根 パイナップル	米 小麦粉 砂糖	バター サラダ油 ごま ごま油	821 27.8
21 木	コッペパン りんごジャム 魚のピザノース焼き オレンジ カレー粉ふき芋 ひよこ豆入りスープ	メルルーサ ベーコン ひよこ豆	牛乳 チーズ	人参 ピーマン パセリ	りんご 玉ねぎ 大根 オレンジ	コッペパン じゃがいも	サラダ油 バター	750 34.2
22 金	ごはん(発芽玄米入り) ふいかけ アジフライ カラフルサラダ みぞ汁	粉かつお あじ 卵 油揚げ みそ	牛乳 ちりめんじゃこ	ほうれん草 赤ピーマン 小松菜	キャベツ きゅうり コーン	米 発芽玄米 砂糖 小麦粉 パン粉 じゃがいも	ごま 大豆油 サラダ油	858 35.1
25 月	ドライカレー アスパラサラダ 豆乳ゼリー黒蜜かけ	豚肉 豆乳	牛乳 寒天 生クリーム	人参 グリーンピース アスパラガス	にんにく しょうが セロリ 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり	米 小麦粉 砂糖 黒砂糖	サラダ油 ごま ごま油	849 26.3
26 火	ソース焼きそば わかめスープ さつまいも蒸しパン	豚肉 ベーコン 豆腐 卵	牛乳 青のり わかめ	人参	玉ねぎ キャベツ もやし 干しいたけ 長ねぎ	中華めん 小麦粉 砂糖 さつまいも	サラダ油 ごま油 バター	783 26.5
27 水	ごはん(発芽玄米入り) 鮭の塩焼き コマ和え 豚汁 オレンジ	鮭 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん ほうれん草	キャベツ もやし ごぼう 大根 長ねぎ オレンジ	米 発芽玄米 砂糖 じゃがいも こんにゃく	サラダ油 ごま	743 35.1
28 木	フィッシュサンド ジャーマンポテト ミネストローネ	メルルーサ 卵 ベーコン	牛乳 粉チーズ	人参 トマト	キャベツ 玉ねぎ セロリ マッシュルーム にんにく しょうが	コッペパン 砂糖 小麦粉 パン粉 じゃがいも マカロニ	大豆油 バター サラダ油	814 35.3
29 金	キムチチャーハン 野菜チャップ 玉米湯(ユイミータン)	豚肉 とり肉 豆腐 卵	牛乳	ししとうがらし かぼちゃ 人参	長ねぎ 白菜キムチ れんこん コーン 玉ねぎ しょうが	米 じゃがいも てんぷん	サラダ油 大豆油 ごま油	780 27.3
30 土	お弁当給食 ごはん 梅干し 切干大根 豚肉のしょうが焼き きゅうりの南蛮漬け 冷凍みかん	豚肉	牛乳	赤ピーマン 人参	梅干し しょうが キャベツ 切干大根 きゅうり 冷凍みかん	米 発芽玄米 砂糖	サラダ油 ごま ごま油	838 27.2

献立は、食材の都合により変更する場合があります。