

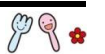
5月 献立表



日	曜日	献立名	飲み物	赤の仲間・ 体をつくるものになる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	1人分 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
6	木	ごはん 肉じゃが くるみ入り辛し和え		豚肉、生揚げ 牛乳	こめ、じゃがいも、糸こんにゃく、上白糖	にんじん、こまつな たまねぎ、干しいたけ、グリーンピース(冷凍)、キャベツ	751 kcal 25.0 g 18.7 g 2.3 g
7	金	中華ちまき ワンタンスープ 抹茶プリン 		豚もも肉、板なし かまぼこ、豚かた肉、★粉ゼラチン	もち米、糸こんにゃく、ワンタンの皮(生)、上白糖	にんじん、にら 干しいたけ、たけのこ(ゆで)、グリーンピース(冷凍)、しょうが、長ねぎ、もやし	778 kcal 28.8 g 22.4 g 3.5 g
10	月	油麩丼 いも煮 甘夏 		★豚ひき肉、★ 鶏卵、豚小間、白みそ、赤みそ	こめ、おおむぎ(押麦)、★焼きい(板い)、三温糖、でんぷん、こんにゃく、さといも	葉ねぎ、にんじん たまねぎ、だいこん、ごぼう、長ねぎ、みかん	783 kcal 27.3 g 16.2 g 2.8 g
11	火	ごはん 鰯のごまみそ焼き キャベツとしらすの炒め煮 みそ汁		さわら、赤みそ、★ 油揚げ、白みそ	こめ、上白糖、じゃがいも	にんじん キャベツ、しょうが、たまねぎ	750 kcal 32.9 g 20.9 g 2.0 g
12	水	ぶどうパン クリームシチュー マカロニサラダ		鶏こま肉(皮付き)、★ ベーコン、レンズまめ(乾)	★ぶどうパン70g、じゃがいも、小麦粉、マカロニ、上白糖	にんじん、パセリ たまねぎ、マッシュルーム(缶)、キャベツ、きゅうり	786 kcal 27.2 g 28.2 g 3.1 g
13	木	ミートソーススパゲッティ ハニードレッシングサラダ 美生柑		★豚ひき肉、だ いず(乾)	スパゲッティ、小麦粉、じゃがいも、はちみつ	にんじん、ホールトマト(缶) たまねぎ、マッシュルーム(缶)、しょうが、にんにく(りん茎)、キャベツ、きゅうり、みかん	815 kcal 29.4 g 27.8 g 2.8 g
14	金	高菜チャーハン 焼きししゃも タイピーエン 		豚かた肉、豚小間、★ いか 短冊	こめ、緑豆はるさめ	たかな漬、にんじん 長ねぎ、しょうが、干しいたけ、きくらげ(乾)、たまねぎ、はくさい	758 kcal 32.2 g 21.6 g 3.8 g
17	月	抹茶ビスキュイパン かぶのスープ フライビーンズサラダ		★鶏卵、豚小間、 だいず(乾)	あしたばパン、グラニュー糖、★ 薄力粉(2等)、でんぷん、上白糖	にんじん、かぶ(葉) たまねぎ、キャベツ、かぶ、きゅうり	754 kcal 25.5 g 30.3 g 2.9 g
18	火	コムチェン フォー バナナ 		★豚ひき肉、む きえび、★鶏卵、★ 鶏肉もも(皮付き)	こめ	チンゲンツァイ、に んじん、にら にんにく(りん茎)、 しょうが、長ねぎ、キャ ベツ、もやし、★ バナナ	760 kcal 28.8 g 22.1 g 3.2 g
19	水	ごはん きびなごのかば焼き 大根と春雨のピリ辛 呉汁		★豚ひき肉、だ いず(乾)、★ 木綿豆腐、白みそ、赤みそ	こめ、でんぷん、 上白糖、緑豆はる さめ、板こんにゃ く、じゃがいも	にら、にんじん だいこん、しょうが、に んにく(りん茎)、ご ぼう、長ねぎ	752 kcal 26.8 g 18.7 g 2.2 g
20	木	麦ごはん 豆腐ハンバーグ おなか和え みそ汁		豚ひき肉、鶏ひ き肉、豆腐、だ いず、★鶏卵、糸 けずり節、油揚げ、 赤みそ、白みそ	こめ、おおむぎ (押麦)、★生パ ン粉、上白糖、 じゃがいも	こまつな、にんじん たまねぎ、キャベツ	777 kcal 31.7 g 20.9 g 2.3 g
21	金	チョコチップパン ポークビーンズ アロエヨーグルト 		ひよこまめ (乾)、豚小間、★ ベーコン	チョコチップパ ン、じゃがいも、 上白糖	にんじん、ホールト マト(缶) にんにく(りん茎)、 しょうが、たまねぎ、セ ロリー、グリーンピース (冷凍)	768 kcal 27.9 g 26.4 g 3.0 g
24	月	四川丼 もずくスープ ナムル		★生揚げ、★ 豚ひき肉、鶏こま 肉(皮付き)	こめ、上白糖、か たくり粉、三温糖	にんじん、こまつな たまねぎ、干しいた け、はくさい(キムチ 漬)、にんにく(りん 茎)、しょうが、もやし	802 kcal 29.5 g 25.1 g 3.1 g
25	火	ピザトースト 人参ドレサラダ フルーツ白玉		★ベーコン	食パン、上白糖、 白玉粉	にんじん、青ピーマ ン、トマトピューレ たまねぎ、マッシュ ルーム、にんにく、キャ ベツ、きゅうり、パイ ナップ、みかん、黄桃	775 kcal 23.5 g 27.8 g 3.0 g
26	水	わかめかき玉うどん じゃがいものみそドレサラダ おひさまケーキ 		鶏もも肉、★油 揚げ、★鶏卵、★ 米みそ(淡色辛 みそ)	うどん(冷凍)、 三温糖、じゃがい も、上白糖、小麦 粉	にんじん たまねぎ、長ねぎ、キャ ベツ、きゅうり、オレ ンジジュース	777 kcal 28.8 g 26.6 g 2.8 g
27	木	赤飯 鰯の照り焼き 甘みそキャベツ すまし汁 		ささげ(乾)、さ わら、白みそ、あ られはんぺん、 ★木綿豆腐	こめ、もち米、上 白糖	こまつな、にんじん キャベツ、長ねぎ	743 kcal 33.8 g 18.3 g 3.3 g
28	金	麦ごはん お茶入りふりかけ あんかけ卵焼き おひたし みそ汁 		粉かつお、★ 鶏卵、鶏ひき肉、★ 油揚げ、赤みそ、 白みそ	こめ、おおむぎ (押麦)、上白糖、 かたくり粉	にんじん、ほうれん そう たまねぎ、干しいた け、えのきたけ、キャ ベツ、だいこん	745 kcal 32.3 g 21.6 g 2.7 g
31	月	切干し大根ごはん 魚のおろし煮 根菜のごま汁		油揚げ、鶏ひ き肉、たら、白みそ、 赤みそ	こめ、上白糖、で んぷん、じゃがい も、板こんにゃく	にんじん 切干しだいこん、だ いこん、ごぼう、長 ねぎ	766 kcal 33.9 g 22.0 g 3.0 g



※購入物資の都合等により、献立の一部を変更することがありますので、あらかじめご了承ください。



荒川区立第九中学校

献立メモ

今月の給食目標は「いただきます」と「ごちそうさま」をしっかりと言おうです。

端午の節句がありましたので中華ちまきを作ります。1つ1つ竹の皮を使って給食室で包みます。

宮城県の郷土料理です。仙台麩を使って卵とじます。

旬の鰯と春キャベツを使った献立です。カルシウムをしっかりと摂りましょう。

朝ご飯は毎日食べていますか？運動会の練習も始まるのでしっかりと食べてきましょう！

ミートソーススパゲッティは、通常豚ひき肉のみで作りますが、不足しがちな大豆を補うために刻んだ大豆を加えています。

タイビーエンは元は中国から伝わった料理で、春雨を使うなど日本で入手しやすい食材で作りやすくアレンジされていた料理です。

ビスキュイとはフランスで「ビスケット」という意味です。今日は抹茶味です。

今月の世界の料理はベトナム料理です。コムチエンはベトナム風炒飯、フォーは米粉が原料の麺です。

にはら春が旬の食材です。春の出始めの葉は柔らかく、香りも強くてとても美味しいです。

豆腐を使ってハンバーグを作ります。豆腐は骨を強くしてくれるカルシウムがとっても豊富です。

四川丼の四川は辛い料理で有名な中国の四川省からとった名前です。少しピリ辛な丼ぶりです。

もずくは他の藻類に付着することから「藻付く」という名がついたと言われています。

フルーツ白玉の白玉は手作りします。給食室でひとつひとつ丸めて作ります。

おひさまケーキは太陽の色をイメージして人参とオレンジジュースで作ります。

27日は九中の68回目の創立記念日です。そのため、お赤飯を作ります。

今回の卵焼きは中に鶏肉や野菜をたっぷり入れます。また、えのきの入ったあんかけをかけ、栄養豊富な献立です。

切干し大根は、大根を乾燥させたものでカルシウムとカリウムが豊富に含まれています。

