

# 5月 献立表



荒川区立第九中学校

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	献立メモ			
2月	あしたばパン 魚の唐揚げ変わりソース アスパラソテー かぶのスープ		ホキ,豚小間 牛乳	★あしたばパン, でんぷん,小麦粉, 三温糖	揚げ油,ひまわり 油,有塩パ ター	にんじん,かぶ(葉) たまねぎ,キャベツ, とうもろこし,アスパ ラガス,かぶ	723 kcal 32.0 g 27.8 g 3.8 g	旬のアスパラガスをソテーに します。アスパラはβカロテ ンが豊富に含まれています。		
6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	牛乳,粉寒天,生 クリーム もち米,こめ,糸こ んにやく,★乾し ワンタン,上白糖	ひまわり油,ご ま油	にんじん,にら 干しいたけ,たけの こ,グリーンピース, しょうが,長ねぎ,も やし	756 kcal 28.4 g 22.2 g 3.4 g	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。		
9月	ピザトースト じゃがいものポタージュ フライビーンズサラダ		ベーコン,だい ず	牛乳,プロセス チーズ,生ク リーム	★食パン,じゃが いも,でんぷん,上 白糖	ひまわり油,有 塩バター,揚げ 油	にんじん,青ピー マン,トマト ビュレ,パセリ	たまねぎ,マッシュ ルーム,にんにく, きゅうり,キャベツ	799 kcal 28.5 g 33.6 g 3.6 g	朝ご飯は毎日食べています か?運動会の練習も始めるの でしっかり食べてきましょう!
10火	麦ごはん 豆腐のハンバーグ おかか和え みそ汁		豚ひき肉,鶏ひ き肉,押し豆腐, だいず,★鶏卵, 糸けすり節,油 揚げ,赤みそ,白 みそ	牛乳	こめ,★おおむぎ, ★生パン粉,上白 糖	ひまわり油	ごまつな,にんじ ん	たまねぎ,キャベツ, だいこん,長ねぎ	757 kcal 31.2 g 20.9 g 2.2 g	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。
11水	五目ちらし寿司 すまし汁 きびなごのかば焼き		鶏胸肉,油揚げ, 木綿豆腐	牛乳,焼きのり, カットわかめ, だし昆布,きび なご	こめ,上白糖,お 麩,でんぷん	揚げ油,白ごま みそ	にんじん,さやえ んどう	たけのこ,干しいた け,かんぴょう,れん こん,えのきたけ	796 kcal 32.8 g 19.2 g 2.9 g	先日、母の日がありました。 日頃の感謝の気持ちを伝える 日です。
12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 果物(美生柑)		豚ひき肉,だい ず	牛乳,粉チーズ	★スパゲッティ, ★小麦粉,じゃが いも,はちみつ	ひまわり油, アーモンド	にんじん,ホール トマト	たまねぎ,マッシュ ルーム,しょうが,に んにく,キャベツ, きゅうり,みかん	839 kcal 30.2 g 29.8 g 2.8 g	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。
13金	コムチェン フォー バナナ		豚ひき肉,★え び,★鶏卵,鶏肉 もも	牛乳	こめ	ひまわり油,白 ごま	チンゲンツアイ, にんじん,にら	にんにく,しょうが, 長ねぎ,キャベツ,も やし,★バナナ	778 kcal 29.1 g 22.1 g 3.0 g	今月の世界の料理はベトナム 料理です。コムチェンはベ トナム風炒飯、フォーは米粉が 原料の麺です。
16月	ガーリックトースト クラムチャウダー レモンドレッシング		ベーコン,あさ り,ほたて	牛乳,くきわか め	★食パン,じゃが いも,★小麦粉,上 白糖	有塩バター,油, ごま油,白ごま	にんじん	たまねぎ,キャベツ, もやし,レモン	750 kcal 25.7 g 31.6 g 2.7 g	クラムチャウダーにはあざりと ホタテを入れています。鉄分を しっかり摂りましょう。
17火	ごはん 鯖のごまみそ焼き キャベツとしらすの炒め煮 みそ汁		さわら,赤みそ, 絹ごし豆腐,白 みそ	牛乳,しらす	こめ,上白糖,じゃ がいも	白すりごま,ご ま油	にんじん	キャベツ,しょうが, たまねぎ,長ねぎ	748 kcal 33.2 g 20.1 g 1.9 g	旬の鯖と春キャベツを使った 献立です。カルシウムをしっ かり摂りましょう。
18水	わかめかき玉うどん ちりめんサラダ おひさまケーキ		鶏もも肉,油揚 げ,★鶏卵	牛乳,カットわ かめ,だし昆布, しらす	★うどん,三温糖, 上白糖,★小麦粉	ひまわり油,ご ま油,白すりご ま,有塩バター	にんじん,ごま つな	たまねぎ,長ねぎ, キャベツ,もやし,オ レンジジュース	749 kcal 30.4 g 25.5 g 2.9 g	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。
19木	ごはん 四川豆腐 ナムル		生揚げ,豚ひき 肉,赤みそ	牛乳	こめ,上白糖,でん ぷん,三温糖	ひまわり油,ご ま油,ごま	にんじん,ごま つな	たまねぎ,たけのこ, 長ねぎ,にんにく, しょうが,干しいた け,もやし,きゅうり	802 kcal 30.5 g 27.2 g 2.2 g	四川とは辛い料理で有名な中 国の四川省からとった名前 です。少しピリ辛な四川豆腐 です。
20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	牛乳,ちりめん じゃこ,カット わかめ	こめ,★おおむぎ, 上白糖,かたくり 粉	白ごま,ひまわ り油	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	748 kcal 32.4 g 21.7 g 2.7 g	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 を付け、栄養豊富な献立で す。
23月	ごはん 肉じゃが くるみ入り辛し和え		豚小間,生揚げ	牛乳	こめ,じゃがいも, 糸こんにやく,上 白糖	★くるみ	にんじん,ごま つな	たまねぎ,干しいた け,グリーンピース, キャベツ	745 kcal 24.7 g 18.1 g 2.3 g	くるみは世界最古の木の実と も言われており、約1万年前 から食べていたそうです。
24火	ごはん 鮭のみそマヨ焼き 大根と春雨のピリ辛 呉汁		さけ,白みそ,豚 ひき肉,だいず, 木綿豆腐,白み そ,赤みそ	牛乳	こめ,緑豆はるさ め,上白糖,板こ んにやく,じゃがい も	マヨネーズ,ご ま油,ひまわり 油	にら,にんじん	だいこん,しょうが, にんにく,ごぼう,長 ねぎ	752 kcal 32.9 g 19.2 g 2.3 g	にらは春が旬の食材です。春 の出始めの葉は柔らかく、香 りも強くとても美味しいで す。
25水	ねぎ塩豚丼 もずくのスープ 冷凍みかん		豚もも肉,豚ば ら,鶏胸肉,木綿 豆腐	牛乳,もずく	こめ	ごま油,白ごま, 油	万能ねぎ,にんじ ん	長ねぎ,にんにく, しょうが,もやし,し もん,たまねぎ,みか ん	789 kcal 28.6 g 23.5 g 2.6 g	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。
26木	赤飯 さわらの照り焼き ごま和え みそ汁		ささげ,さわら, 赤みそ,白みそ	牛乳,カットわ かめ	こめ,もち米,上白 糖,じゃがいも	黒ごま,白すり ごま	ごまつな,にんじ ん	キャベツ,たまねぎ, えのきたけ	761 kcal 32.6 g 18.4 g 2.9 g	27日は九中の70回目の創 立記念日です。そのため、お 赤飯を作ります。
27金	カツ丼 すりごまみそ汁 野菜のさっぱり和え		豚肩ロース切 り身,★鶏卵,絹 ごし豆腐,白み そ,赤みそ		こめ,★薄力粉,★ パン粉,上白糖,か たくり粉	揚げ油,白すり ごま,ごま油	にんじん,ごま つな	たまねぎ,グリーンピ ース,長ねぎ,だいこ ん,キャベツ,もやし, きゅうり,レモン	861 kcal 30.1 g 25.0 g 2.9 g	いよいよ運動会です。練習の 成果を発揮してください!
31火	運動会予備日・簡易給食 オム on the ライス アロエヨーグルト		鶏もも肉,★鶏 卵	牛乳,ヨーグル ト	こめ,上白糖	有塩バター,油	ホールトマト	たまねぎ,マッシュ ルーム	757 kcal 27.2 g 25.8 g 2.9 g	給食のオムライス、チキン ライスの上に卵焼きをのせて 食べます。

※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。

保護者の皆様へ

日頃より、本校の学校給食運営にご理解とご協力をいただきありがとうございます。

さて、5月28日(土)開催の運動会の日、給食の提供はありません。各ご家庭で、お弁当の用意をお願いいたします。お弁当は教室保管になりますが、気温が高くなることも予想されますので、保冷材等を入れていただくと安心です。また、雨天等により運動会が延期になった場合の予備日につきましては、給食の提供があります。あらかじめご了承ください。