

令和5年 5月分献立予定表

荒川区立第五中学校

日	曜	献立		食材料名			栄養価	
				血や肉になるもの	熱や力の元になるもの	体の調子を整えるもの	1人分 (Kcal)	たんぱく 質(g)
1	月	ごはん 赤魚の照り焼き 切り干し大根の煮物 若竹汁		牛乳 赤魚 生揚げ 凍り豆腐 わかめ かつお節	米 三温糖 しらたき ごま油 白いりごま	しょうが 切干しだいこん にんじん 新たけのこ水煮 長ねぎ	703	31.9
2	火	《端午の節句メニュー》 中華炊き込みおこわ 中華スープ 草団子		牛乳 鶏肉 干しえび 大豆 豚肉 豆腐 きな粉	米 もち米 三温糖 ごま油 でんぷん 白玉粉 上新粉 黒砂糖 砂糖	たけのこ水煮 にんじん 干し椎茸 しょうが グリンピース 小松菜 長ねぎ しょうが よもぎ	797	33.9
8	月	マーボー豆腐丼 えのきとわかめのスープ りんごゼリー		牛乳 豆腐 大豆ミート 豚ひき肉 赤みそ わかめ 寒天	米 押麦 油 三温糖 ごま油 でんぷん 砂糖	たけのこ 干し椎茸 玉葱 しょうが にんにく 長ねぎ にら えのきだけ りんごジュース りんご缶	740	28.2
9	火	チキンライス 洋風たまごスープ くだもの		牛乳 鶏肉 豚肉 たまご	米 油 バター じゃがいも でんぷん	にんじん ホールコーン 玉葱 グリンピース ほんしめじ パセリ しょうが メロン	722	26.8
10	水	黒砂糖パン スパニッシュオムレツ ブロッコリーのソテー ウインナーとキャベツのスープ		牛乳 たまご 豚ひき肉 ひよこまめ ウインナー	黒砂糖パン じゃがいも 油	玉葱 ピーマン ブロッコリー にんじん ホールコーン にんにく キャベツ しょうが	737	34.1
11	木	あんかけ焼きそば レモン和え 青のりポテト		牛乳 豚肉 むきえび ほたて うずら卵 青のり	中華めん 油 砂糖 でんぷん ごま油 じゃがいも	しょうが にんにく キャベツ にんじん 玉葱 もやし えのきだけ ピーマン だいこん きゅうり レモン	727	35.1
12	金	高野豆腐のそぼろごはん しらす入りおひたし 豆乳仕立ての野菜汁 ヨーグルト		牛乳 鶏ひき肉 凍り豆腐 しらす干し 豚肉 豆乳 みそ かつお節 ヨーグルト	米 白いりごま 油 砂糖	にんじん たけのこ水煮 干し椎茸 しょうが グリンピース もやし キャベツ かぶ	753	31.9
15	月	かしわうどん ゆかり和え お豆の米粉ケーキ		牛乳 鶏肉 かつお節 昆布 白花豆 生クリーム たまご	うどん 砂糖 米粉 きび砂糖 バター 黒いりごま	にんじん 干し椎茸 小松菜 長ねぎ だいこん きゅうり しそ葉	735	27.9
16	火	グリンピースごはん ししゃものごま焼き 和風サラダ のっぺい汁		牛乳 昆布 ししゃも 豚肉 豆腐 かつお節	米 油 白いりごま 三温糖 ごま油 さといも こんにゃく でんぷん	グリンピース キャベツ にんじん きゅうり もやし ごぼう だいこん 長ねぎ	732	31.1
17	水	鮭チャーハン にら玉スープ フルーツポンチ		牛乳 鮭 ちりめんじゃこ たまご	米 白いりごま 油 ごま油	にんじん 干し椎茸 長ねぎ 玉葱 キャベツ にら しょうが みかん缶 りんご 桃 洋なし	740	30.5
18	木	ごはん ハンバーグおろしソース 五色和え 新玉ねぎのみそ汁		牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 生揚げ みそ かつお節	米 米粉 パン粉 油 砂糖 白すりごま	玉葱 だいこん キャベツ 小松菜 にんじん もやし ホールコーン 新玉ねぎ さやえんどう	844	36.0
19	金	山菜おこわ ひじきの炒り煮 みそけんちん汁		牛乳 鶏肉 油揚げ 干ひじき 生揚げ 大豆 豚肉 豆腐 みそ かつお節	もち米 米 しらたき 油 砂糖 三温糖 じゃがいも こんにゃく	わらび たけのこ水煮 干し椎茸 ごぼう にんじん ホールコーン だいこん 長ねぎ	741	30.1
22	月	にんじんごはん かつおの東煮 おひたし じゃがいものみそ汁		牛乳 かつお 油揚げ わかめ みそ かつお節	米 白いりごま 米粉 油 砂糖 じゃがいも	にんじん しょうが キャベツ もやし 小松菜 しめじ	768	38.9
23	火	回鍋肉丼 チンゲン菜のスープ くだもの		牛乳 豚肉 みそ 鶏肉 豆腐	米 油 砂糖 でんぷん ごま油	しょうが にんにく 玉葱 にんじん キャベツ たけのこ水煮 干し椎茸 ピーマン 長ねぎ チンゲン菜 しょうが すいか	788	28.3
24	水	セサミトースト ごろごろクリームシチュー くだもの		牛乳 鶏肉 白いんげん豆 生クリーム 粉チーズ	食パン 白すりごま はちみつ バター じゃがいも 油 小麦粉	玉葱 にんじん エリンギ ブロッコリー しょうが 冷凍みかん	788	27.7
25	木	ごはん かつおでんぷ 新じゃがのそぼろ煮 野菜の梅ドレ和え		牛乳 粉かつお 豚ひき肉 大豆 かつお節	米 三温糖 白いりごま 新じゃがいも 油 つきこん でんぷん	にんじん 玉葱 さやいんげん きゅうり もやし キャベツ 梅干し	792	26.3
26	金	《運動会応援メニュー》 勝つ！カレーライス しょうゆドレッシングサラダ		牛乳 豚ひれ 鶏肉	米 小麦粉 パン粉 油 じゃがいも バター はちみつ 砂糖	にんにく しょうが にんじん 玉葱 しょうが キャベツ きゅうり もやし	888	36.0
30	火	ビーンズドック アスパラ入りゆで野菜サラダ パスタ入り野菜スープ		牛乳 豚ひき肉 大豆 チーズ 豚肉	コッペパン 油 小麦粉 砂糖 ジェルマカロニ	にんにく 玉葱 エリンギ アスパラガス キャベツ にんじん ホールコーン パセリ しょうが	744	35.0
31	水	ごはん 豆腐の真砂揚げ いそべ和え もやしのみそ汁		牛乳 えび 豆腐 鶏肉 たまご のり 生揚げ わかめ みそ かつお節	米 でんぷん 油	にんじん 玉ねぎ 干し椎茸 えだまめ 小松菜 キャベツ もやし 長ねぎ	786	34.5

※材料の購入等の都合により変更する場合があります。

5月の目標

◎給食目標：食事にふさわしい環境を創り、食事のマナーを身につけよう
◎食育目標：食生活を見直し健康な体をつくろう

