

# 5月分予定献立表

令和3年度

中野区立中野東中学校

日	献立	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	その他	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量		
6木★	・五目中華おこわ ・鶏の照り焼き ・キャベツのおかか和え ・若竹汁・よもぎもち	端午の節句献立	焼き豚、油揚げ、鶏肉、かつお節、きな粉	牛乳、わかめ	にんじん、ほうれんそう、さやえんどう、よもぎ、小松菜	たけのこ、椎茸、しょうが、キャベツ、えのきだけ	米、もち米、砂糖、白玉粉、上新粉	水、酒、しょうゆ、塩、みりん、昆布（だし用）鰹節（だし用）	829 kcal 38.7 g 24.1 g 3.6 g
7金	・ご飯・鯛の塩麹焼き ・テンゲンサイと豚肉の辛味噌炒め ・野菜の甘酢漬け ・かきたま汁		鯛、豚肉、豆腐、たまご	牛乳	チゲンサイ、にんじん、小松菜	キャベツ、きゅうり、大根、セロリー、玉葱、椎茸	米、麦、砂糖、かたくり粉	しょうゆ、塩麹、米酢、みりん、酒、コショウ、塩、鰹節（だし用）水、昆布（だし用）	749 kcal 37.4 g 20.1 g 2.7 g
10月	・ピザトースト ・ホワイトシチュー ・ブロッコリーのサラダ ・オレンジ		ベーコン、鶏肉	牛乳、チーズ、生クリーム	トマト、ピーマン、にんじん、ブロッコリー	にんにく、マッシュルーム、玉葱、オレンジ	食パン、じゃがいも、小麦粉、砂糖	塩、こしょう、ケチャップ、れがん、バジル、水、米酢、鶏がら（だし用）	823 kcal 35.0 g 35.0 g 3.7 g
11火★	・ご飯・鶏肉のみぞアーモンドがらめ ・ほうれん草とコーンのパター炒め ・大豆とひじきの煮物 ・ごまけんちん汁	1年生理科コラボ給食	鶏肉、みそ、油揚げ、大豆、豆腐	牛乳、ひじき	ほうれんそう、さやいんげん、にんじん	コーン、れんこん、ごぼう、椎茸、大根、ねぎ	米、麦、かたくり粉、砂糖、里芋、こんにゃく	酒、しょうゆ、みりん、水、塩、こしょう、鰹節（だし用）	862 kcal 32.1 g 29.1 g 2.6 g
12水	・ご飯 ・さばのみぞ煮 ・揚げ野菜のサラダ ・水菜のすまし汁・オレンジ		さば、みそ、鶏肉	牛乳、わかめ	にんじん、水菜	しょうが、ねぎ、ごぼう、れんこん、キャベツ、大根、しめじえのきだけ、オレンジ	米、麦、砂糖、さつまいも、かたくり粉	昆布（だし用） しょうゆ、みりん、酒、水、塩、鰹節（だし用）	784 kcal 30.2 g 23.7 g 2.6 g
13木	・ご飯 ・ししゃもの南蛮漬け ・野菜の磯和え ・麻婆豆腐		豚肉、みそ、豆腐	牛乳、ししゃも、のり	にんじん、小松菜、にら	ねぎ、もやし、にんにく、しょうが、たけのこ、椎茸	米、麦、かたくり粉、砂糖	しょうゆ、酒、米酢、トマトソース、一味唐辛子、水、鶏がら（だし用）	851 kcal 34.3 g 28.2 g 3.3 g
14金	・ツナおろしスパゲティ ・鶏団子のスープ ・東京ブルーベリーケーキ		ツナ、鶏肉、たまご	牛乳、のり	にんじん、テンゲンサイ	大根、しょうが、ねぎ、椎茸、ブルーベリー	スパゲティ、砂糖、かたくり粉、春雨、小麦粉	米酢、塩、しょうゆ、酒、水、ベーキングパウダー、鶏がら（だし用）	815 kcal 32.8 g 24.3 g 3.6 g
17月	・ご飯・揚げ出し豆腐のごまだれかけ ・小松菜のからじょうゆ和え ・さつまいものレモン煮 ・かぶのみぞ汁		豆腐、油揚げ、みそ	牛乳	小松菜、かぶ（葉）	もやし、レモン、かぶ、ねぎ	米、麦、かたくり粉、砂糖、さつまいも	しょうゆ、みりん、水、鰹節（だし用）、粉からし、昆布（だし用）	871 kcal 24.4 g 26.5 g 2.1 g
18火	・カレーピラフ ・ツナとポテトの卵焼き ・ビーンズサラダ ・野菜スープ		豚肉、ツナ、たまご、いんげんまめ、ベーコン	牛乳	にんじん、ブロッコリー	玉葱、マッシュルーム、キャベツ、きゅうり、コーン	米、麦、じゃがいも、砂糖	塩、カレー粉、ワイン、酒、こしょう、しょうゆ、ケチャップ、りんご酢、水、鶏がら（だし用）	821 kcal 32.1 g 27.9 g 4.0 g
19水★	・大豆入りわかめごはん ・あじフライ ・えのき和え ・小松菜とじゃがいものみぞ汁	まごは(わ)やさしいメニュー	大豆、あじ、油揚げ、みそ	牛乳、わかめ	にんじん、小松菜	キャベツ、えのきだけ、ねぎ	米、小麦粉、パン粉、じゃがいも	酒、しょうゆ、みりん、こしょう、ソース、水、鰹節（だし用）、塩、昆布（だし用）	736 kcal 32.2 g 19.5 g 2.9 g
20木	・ご飯・小松菜ふりかけ ・鶏のねぎ塩焼き ・ほうれん草ともやしのナムル ・芋団子汁		鶏肉	牛乳、ちりめんじゃこ	小松菜、ほうれんそう、にんじん	しょうが、ねぎ、もやし、にんにく、ごぼう、大根	米、麦、じゃがいも、かたくり粉	しょうゆ、塩、みりん、酒、水、鰹節（だし用）、昆布（だし用）	746 kcal 30.2 g 21.4 g 2.3 g
21金★	・ご飯 ・さんまの塩焼き ・野菜のごま和え ・ピリ辛豚汁	3年生理科コラボ給食	さんま、豚肉、油揚げ、みそ 豆腐	牛乳	ほうれんそう、にんじん、こねぎ	大根、レモン、キャベツ、ごぼう	米、麦、砂糖、里芋、こんにゃく	すりごま油 塩、しょうゆ、みりん、鰹節（だし用）、水、酒、一味唐辛子	859 kcal 32.7 g 32.0 g 2.7 g
24月	・ご飯・さわらの照り焼き ・大根とちりめんじゃこのサラダ ・じゃがいもの煮物 ・小松菜と豆腐のみぞ汁		さわら、油揚げ、豆腐、みそ	牛乳、茎わかめ、ちりめんじゃこ	小松菜	しょうが、大根、にんにく、えのきだけ、ねぎ	米、麦、砂糖、かたくり粉、じゃがいも	ごま油、すりごま油 しょうゆ、みりん、酒、水、塩、鰹節（だし用）、昆布（だし用）	772 kcal 32.3 g 19.7 g 3.0 g
25火	・ご飯 ・ひよこ豆のカレー ・アーモンドサラダ ・オレンジ		豚肉、ひよこ豆	牛乳、チーズ	にんじん、トマト	にんにく、しょうが、玉葱、りんご、キャベツ、きゅうり、コーン、オレンジ	米、麦、じゃがいも、小麦粉、砂糖	塩、こしょう、ワイン、カレー粉、しょうゆ、ソース、鶏がら（だし用）、水、ケミソ、コリander、ガラムマサラ、りんご酢	875 kcal 24.0 g 26.6 g 2.9 g
26水★	・ご飯 ・めだいの唐揚げ ・野菜のレモンじょうゆ和え ・かんも汁・明日葉ケーキ	八丈島郷土料理	めだい、豚肉、油揚げ、みそ、豆腐、たまご	牛乳	小松菜、にんじん、あしたば	しょうが、キャベツ、レモン、ごぼう、大根、ねぎ	米、麦、かたくり粉、砂糖、さつまいも、こんにゃく、小麦粉	油、バター 酒、しょうゆ、塩、水、ベーキングパウダー	920 kcal 31.3 g 27.9 g 2.4 g
27木	・ソフトフランスパン ・ポークビーンズ ・フレンチサラダ ・プリン		豚肉、大豆、たまご	牛乳、チーズ、生クリーム	にんじん、トマト、小松菜	にんにく、玉葱、マッシュルーム、キャベツ	ソフトフランスパン、小麦粉、砂糖	油、バター こしょう、ワイン、水、塩、鶏がら（だし用）、ベイリーフ、ケチャップ、ソース、トマトペースト、りんご酢	793 kcal 30.1 g 33.2 g 3.0 g
28金★	・ビビンバ ・ニラチヂミ ・卵入りわかめスープ	韓国料理	豚肉、油揚げ、たまご、鶏肉	牛乳、わかめ	にんじん、小松菜、にら	にんにく、しょうが、たけのこ、もやし、ねぎ、コーン、椎茸	米、砂糖、小麦粉、上新粉、かたくり粉	油、ごま油、すりごま油 酒、みりん、しょうゆ、塩、トマトソース、米酢、コショウ、こしょう、鶏がら（だし用）、水	752 kcal 29.6 g 26.6 g 3.4 g
31月	・ご飯・五目卵焼き ・カレー粉ふき芋 ・ブロッコリーのごま和え ・大根とわかめのみぞ汁		豚肉、たまご、油揚げ、みそ	牛乳、わかめ	にんじん、ブロッコリー	しょうが、玉葱、椎茸、大根、ねぎ	米、麦、じゃがいも、砂糖	油、すりごま油 水、鰹節（だし用）、しょうゆ、酒、みりん、こしょう、カレー粉、塩、昆布（だし用）	771 kcal 28.9 g 21.2 g 2.7 g

月間平均栄養摂取量 エネルギー…813 kcal たんぱく質…31.6g 脂質…25.9g カルシウム…399mg マグネシウム…136mg 鉄…3.3mg 亜鉛…3.7mg ビタミンAレチノール当量…274 μg ビタミンB1…0.42mg ビタミンB2…0.63mg ビタミンC…43mg 食物繊維…5.6g 食塩相当量…3.0g

※材料購入等の都合により、献立の一部を変更することがありますのでご了承ください。

★5月 6日(木) 端午の節句献立です。みなさんの成長を祝って、ぐんぐん育つたけのこを五目中華おこわと若竹汁に入れます。  
よもぎ餅は、よもぎ、白玉粉、上新粉を混ぜて作ります。

★5月 11日(火) 1年生理科コラボ給食です。種子の食べ物を集めました。種子を探してみましょう。

★5月 19日(水) 「ま・ご・は(わ)・や・さ・し・いメニュー」です。

★5月 21日(金) 3年生理科コラボ給食です。3年生理科では中和について学習します。  
さんまの塩焼きにレモンをつけます。魚のにおいをレモンで抑えるためです。日常の食生活の中には科学が隠れています。

★5月 26日(水) 八丈島郷土料理です。八丈島は伊豆七島の一つです。唐芋（かんも）は八丈島の呼び名で、さつまいものことです。今回は汁物に入れます。めだいは八丈島から取り寄せます。八丈島は明日葉の栽培も盛んです。ゆでて食べるとほろ苦さがある野菜です。今回は明日葉粉をケーキに入れます。

★5月 28日(金) 韓国料理です。詳しくは裏面をご覧ください。