

5月分予定献立表

令和4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		
2月	・ご飯 ・厚焼き卵のおろしかけ ・さつまいものオレンジ煮 ・水菜とわかめのサラダ ・小松菜と豆腐のみそ汁	○	たまご、豆腐、みそ	牛乳、わかめ	にんじん、こねぎ、水菜、小松菜	米、麦、砂糖、さつま芋、ごま油、いりごま	しょうゆ、みりん、水、鰹節(だし用)、昆布(だし用)	775 kcal 28.0 g 19.3 g 2.8 g	
6月 金★	・五目中華おこわ ・鶏肉のからあげ ・すまし汁 ・よもぎもち	○	端午の節句献立 焼き豚、油揚げ、鶏肉、きな粉	牛乳	にんじん、小松菜、よもぎ	米、砂糖、かたくり粉、白玉粉、上新粉、油、ごま油	水、酒、しょうゆ、塩、鰹節(だし用)、昆布(だし用)	854 kcal 33.6 g 27.4 g 3.1 g	
9月	・ご飯 ・いかのさらさ揚げ ・昆布豆 ・切り干し大根のごま和え ・大根と豆腐のみそ汁	○	いか、大豆、油揚げ、豆腐、みそ	牛乳、昆布	小松菜、にんじん、こねぎ	米、麦、かたくり粉、砂糖、油、すりごま	塩、こしょう、酒、カレー粉、水、鰹節(だし用)、みりん、しょうゆ	818 kcal 35.2 g 24.1 g 2.3 g	
10月 火	・ご飯 ・ししゃもの南蛮漬け ・小松菜の磯和え ・麻婆豆腐	○	豚肉、みそ、豆腐	牛乳、ししゃものり	にんじん、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、油、ごま油	しょうゆ、トウモロコシ、一味唐辛子、米酢、水、鰹節(だし用)、酒、鶏がら(だし用)	850 kcal 34.3 g 28.2 g 3.2 g	
11月 水	・ご飯 ・ひよこ豆のカレー ・コールスローサラダ ・りんごゼリー	○	豚肉、ひよこまめ	牛乳、チーズ、粉寒天	にんじん、トマト	米、麦、じゃがいも、きゅうり、キャベツ、りんごジュース、油、バター	塩、こしょう、ワイン、カレー粉、しょうゆ、水、鶏がら(だし用)、クミン、コリアンダー、ソース、ガラムマサラ、りんご酢	877 kcal 22.8 g 23.4 g 2.8 g	
12月 木	・和風スパゲティ ・鶏団子のスープ ・紅茶のケーキ	○	ベーコン、鶏肉、たまご	牛乳	にんじん、小松菜、チンゲンサイ	スパゲティ、砂糖、かたくり粉、春雨、小麦粉、油、バター	塩、こしょう、みりん、しょうゆ、ワイン、水、鶏がら(だし用)、ベーキングパウダー、紅茶	839 kcal 28.6 g 30.3 g 3.3 g	
13月 金	・ご飯 ・さばのみそ煮 ・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	米、麦、砂糖、さつま芋、かたくり粉、油、すりごま	昆布(だし用)、しょうゆ、みりん、酒、水、米酢、鰹節(だし用)、塩	784 kcal 30.2 g 23.7 g 2.6 g	
16月	・ご飯 ・揚げ出し豆腐のごまだれかけ ・さつまいものレモン煮 ・大根とちりめんじゃこのサラダ ・白菜と小松菜のみそ汁	○	豆腐、油揚げ、みそ	牛乳、わかめ、ちりめんじゃこ	小松菜	レモン、大根、にんにく、白菜、ねぎ	米、麦、かたくり粉、さつま芋、砂糖、油、すりごま、いりごま	しょうゆ、みりん、水、鰹節(だし用)、昆布(だし用)	890 kcal 24.8 g 28.5 g 2.3 g
17月 火	・ピザトースト ・ホワイトシチュー ・バーベキューソースサラダ ・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	にんにく、マッシュルーム、玉葱、キャベツ、きゅうり、コーン、オレンジ	食パン、じゃがいも、小麦粉、砂糖、油、バター	塩、こしょう、ケチャップ、レガノ、バジル、水、鶏がら(だし用)、りんご酢、しょうゆ	823 kcal 32.7 g 34.7 g 3.6 g
18月 水	・ご飯 ・さばのレモン焼き ・ほうれん草ともやしのナムル ・じゃがいもの煮物 ・米粉団子のけんちん汁	○	さば、鶏肉、豆腐	牛乳	ほうれん草、にんじん、小松菜	レモン、もやし、にんにく、ごぼう、大根、えのきたけ、ねぎ	米、麦、じゃがいも、米粉、バター、ごま油、いりごま、油	塩、酒、こしょう、水、しょうゆ、鰹節(だし用)、みりん	841 kcal 32.6 g 21.5 g 2.5 g
19月 木★	・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そ汁	○	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	白菜、えのきたけ、ねぎ	米、小麦粉、パン粉、じゃがいも、油、すりごま	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)	734 kcal 32.1 g 19.4 g 2.9 g
20月 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	ほうれん草、にんじん、こねぎ	大根、レモン、キャベツ、ごぼう	米、麦、砂糖、じゃがいも、こんにやく、すりごま、油	塩、しょうゆ、みりん、水、鰹節(だし用)、酒、一味唐辛子	866 kcal 32.8 g 32.0 g 2.6 g
23月 ★	・ご飯 ・鶏肉のみそアーモンドがらめ ・ほうれん草とコーンの炒め物 ・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、ひじき、豆腐	牛乳	ほうれん草、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、じゃがも、こんにやく、油、アーモンド、すりごま	酒、しょうゆ、みりん、水、塩、こしょう、鰹節(だし用)	859 kcal 32.1 g 28.5 g 2.6 g
24月 火	・ご飯 ・五目卵焼き ・キャベツのおかか和え ・肉じゃが	○	豚肉、たまご、かつお節	牛乳	にんじん、ほうれん草	しょうが、玉葱、椎茸、キャベツ、グリーンピース	米、麦、こんにやく、砂糖、じゃがいも、かたくり粉、油	水、鰹節(だし用)、しょうゆ、酒、塩、こしょう、みりん	836 kcal 31.4 g 20.5 g 2.5 g
25月 水★	・バインミー ・揚げ春巻き ・鶏肉のフォー	○	ベトナム料理 豚肉、鶏肉	牛乳	にんじん、こねぎ、チンゲンサイ	しょうが、にんにく、大根、玉葱、きくらげ、キャベツ、もやし、レモン	ソフトドリンク、砂糖、春雨、ライスバーガー、フォー、米粉、油	しょうゆ、ナンプラー、塩、みりん、酒、水、米酢、汁、こしょう、鶏がら(だし用)	745 kcal 32.2 g 30.9 g 3.4 g
26月 木	・ご飯 ・鯖の照り焼き ・じゃがいものきんぴら煮 ・ブロッコリーのからししょうゆ和え ・かきたま汁	○	さわら、豚肉、さつま揚げ、豆腐、たまご	牛乳	にんじん、さやいんげん、ブロッコリー、小松菜	しょうが、玉葱、椎茸	米、麦、砂糖、かたくり粉、こんにやく、じゃがいも、油、いりごま、ごま油	しょうゆ、みりん、酒、鰹節(だし用)、粉からし、水、塩、昆布(だし用)	813 kcal 36.2 g 23.9 g 3.1 g
27月 金★	・昆布ごはん ・豚肉の角煮 ・そうめんチャンプルー ・もずくと大根のすまし汁	○	沖縄県の郷土料理 豚肉、油揚げ、豆腐、たまご	牛乳、昆布、もずく	にんじん、小松菜	椎茸、しょうが、にんにく、ねぎ、えのきたけ、大根	米、麦、砂糖、そうめん、油、いりごま	水、塩、酒、しょうゆ、鰹節(だし用)、焼酎、こしょう、昆布(だし用)	924 kcal 33.3 g 45.1 g 3.8 g
30月	・ご飯 ・魚の黄金焼き ・大学いも ・大根の甘酢漬け ・白菜と小松菜のみそ汁	○	たら、油揚げ、みそ	牛乳	にんじん、小松菜	しょうが、きゅうり、大根、白菜、ねぎ	米、麦、さつま芋、砂糖、水あめ、エックケア(卵不使用のマヨネーズ)、油、いりごま	しょうゆ、酒、ターメリック、粉からし、水、米酢、塩、鰹節(だし用)、昆布(だし用)	750 kcal 28.1 g 15.5 g 2.4 g
31月 火	・セルフフィッシュバーガー ・トマトとレタスのスープ ・フルーツ白玉	○	しいら、鶏肉、たまご	牛乳	トマト	キャベツ、きゅうり、玉葱、レタス、みかん缶、パイナップル缶、りんご(缶詰)	丸パン、小麦粉、パン粉、かたくり粉、サイダー、白玉粉、油	塩、こしょう、酒、ソース、水、鶏がら(だし用)、しょうゆ	829 kcal 22.2 g 24.0 g 3.2 g

月間平均栄養摂取量 エネルギー…827 kcal たんぱく質…31.2g 脂質…26.4g カルシウム…394mg マグネシウム…134mg 鉄…3.3mg 亜鉛…3.7mg
ビタミンAレチノール当量…266μg ビタミンB1…0.45mg ビタミンB2…0.61mg ビタミンC…39mg 食物繊維…5.5g 食塩相当量…2.9g

※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(金) 端午の節句献立です。みなさんの成長を祈って、ぐんぐん育つたけのこを五目中華おこわに入れます。よもぎ餅は、よもぎ、白玉粉、上新粉を混ぜて作ります。
- ★5月 19日(木) 「ま・ご・は(わ)・や・さ・し・いメニュー」です。
- ★5月 20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 23日(月) 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 25日(水) ベトナム料理です。詳しくは裏面をご覧ください。
- ★5月 27日(金) 沖縄県郷土料理です。沖縄では海藻をたくさん食べます。ごはんには昆布、すまし汁にもずくを入れます。沖縄では豚肉もよく食べます。給食では角煮にします。チャンプルーは炒め物です。そうめんを入れて作ります。