

5月献立表

2024年 5月

大田区立貝塚中学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	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日 合計
							たんぱく質 (g)
1水	中華ちまき	○	ちくわの磯辺揚げ 中華スープ	焼き豚,牛乳,焼き竹輪, 青のり,豆腐	サラダ油,ごま油, 砂糖,油,薄力粉	しょうが,干しいたけ, 筍,人参,にんにく, もやし,白菜,ねぎ,にら	754 32.7
【端午の節句献立】							
2木	身体計測日のため、給食なし						
3金	憲法記念日						
6月	振替休日						
7火	鶏ごぼうご飯	○	切干し大根入り卵焼き 新じゃが芋のみそ汁	鶏肉,油揚げ,牛乳,鶏卵, 豆腐,生わかめ,白みそ, 赤みそ,削り節	米,サラダ油,砂糖, 三温糖,じゃがいも	しょうが,人参,ごぼう, さやいんげん,玉ねぎ, ねぎ,切干し大根,ほうれん草	767 33.1
8水	ハニートースト	○	鶏肉のブラウンシチュー 糸寒天サラダ	牛乳,豚肉,いんげん豆, ミックスチーズ,生クリーム, 糸寒天	食パン,マーガリン,はちみつ, メープルシロップ,サラダ油, じゃが芋,小麦粉,油,バター, 三温糖,砂糖	にんにく,玉ねぎ,人参, マッシュルーム,ブロッコリー, キャベツ,きゅうり,むき枝豆	862 29.3
9木	豚キムチ丼	○	ワンタンスープ 果物(かマンダ*リ)予定)	豚肉,八丁味噌,牛乳,なると	米,麦,ごま油,砂糖, でん粉,ワンタンの皮(乾燥)	にんにく,しょうが,玉ねぎ, 白菜,人参,筍,ねぎ,白菜キムチ, にら,えのき,もやし, 小松菜,果物(かマンダ*リ)予定)	740 26.0
10金	ごはん	○	魚の東煮 野菜のごま酢あえ 若竹汁	牛乳,モウカザメ,豆腐, かまぼこ,わかめ,削り節	米,麦,油,でん粉, 砂糖,ごま油,白いりごま	しょうが,もやし,キャベツ, 人参,きゅうり,だいこん, 筍,ねぎ	791 34.4
13月	カレーピラフ	○	ポテトのチーズ焼き ABCスープ	ウィンナー,牛乳, ミックスチーズ	米,麦,油,バター,じゃがいも, ABCマカロニ	しょうが,にんにく,玉ねぎ, 人参,ホーロー,マッシュルーム, グリーンピース,えのきたけ, 白菜,小松菜,セロリー	721 23.4
14火	かつお飯	○	野菜の甘酢あえ わかめのすまし汁 抹茶ケーキ	かつお,牛乳,油揚げ,豆腐, 生わかめ,削り節, 鶏卵,生クリーム 調理用牛乳	米,押し麦,油,でん粉, 三温糖,白いりごま,砂糖, 薄力粉,バター,粉砂糖	しょうが,だいこん,きゅうり, 人参,筍,えのきたけ, 干し椎茸,ねぎ	861 28.6
【高知県郷土料理 紹介献立】							
15水	フレンチトースト	○	鶏肉と大豆のトマト煮 フレンチサラダ	調理用牛乳,鶏卵,牛乳, 鶏肉,大豆,ミックスチーズ	食パン,砂糖,バター, オリーブ油,じゃがいも,油	にんにく,セロリー,玉ねぎ, 人参,キャベツ,ブロッコリー, ダイストマト,もやし,ホーロー	730 30.3
16木	プルコギ丼	○	えのきのスープ 果物(きんみか(柑橘)予定)	豚肉,牛乳, 豆腐,生わかめ	米,麦,油,はちみつ,砂糖, ごま油,でん粉	にんにく,しょうが,玉ねぎ, 人参,筍,もやし,ねぎ,にら, ピーマン,スホーロー,えのき, 果物(きんみか(柑橘)予定)	803 27.3
17金	けんちんうどん	○	もちもちじゃがいも 煮びたし	鶏肉,油揚げ, 削り節,牛乳	冷凍うどん,サラダ油, さといも,油,じゃがいも, でん粉,砂糖	しょうが,だいこん,人参, 干し椎茸,ごんにやく,ごぼう, ねぎ,小松菜,キャベツ,もやし	748 24.7
20月	ピロシキ	○	ボルシチ 果物(ニューサマ*ルン)予定)	豚肉,大豆,鶏卵,牛乳, 豚肉,大豆, 生クリーム,粉チーズ	柏パン,ごま油,春雨,砂糖, コーンスターチ,薄力粉, ソフトパン粉,サラダ油, 三温糖,じゃがいも	しょうが,にんにく,玉ねぎ, 人参,筍,キャベツ,赤ピーツ缶, ブロッコリー,ダイストマト缶, セロリー,果物(ニューサマ*ルン)予定)	754 33.5
【ロシア料理 紹介献立】							
21火	ホイコーロー丼	○	トックスープ 切干大根の中華和え	豚肉,赤みそ, 牛乳,生わかめ	米,麦,サラダ油,油,砂糖, でん粉,トック,ごま油	にんにく,しょうが,玉ねぎ, 人参,筍,キャベツ,ねぎ,白菜, えのきたけ,もやし, 切干し大根,きゅうり	844 29.5
22水	ごはん	○	新じゃがのそぼろ煮 ビーフンの野菜和え カルピスゼリー	牛乳,豚肉,削り節, ツナオイル缶, 米みそ(白),粉寒天, カルピス	米,麦,サラダ油,油,じゃが芋, 三温糖,でん粉,ビーフン, 砂糖,ごま油	しょうが,玉ねぎ,人参,筍, 干し椎茸,グリーンピース, 小松菜,キャベツ,ホーロー, ねぎ,えのきたけ	831 24.1
23木	チリビーンズ ライス	○	茎わかめのサラダ 野菜スープ	豚肉,大豆,ひよこ豆, 粉チーズ,牛乳,茎わかめ	米,麦,サラダ油,砂糖, コーンスターチ,油	にんにく,しょうが,セロリー, 玉ねぎ,人参,マッシュルーム,むき枝豆, キャベツ,ホーロー,きゅうり, えのき,もやし,小松菜	819 31.6
24金	ごはん	○	鯖の味噌煮 海藻入り野菜 なめこ汁	牛乳,鯖,赤みそ,海藻ミックス, 豆腐,油揚げ,生わかめ, 白みそ,削り節	米,麦,砂糖,でん粉,油	しょうが,ねぎ,キャベツ, きゅうり,もやし,人参, ホーロー,玉ねぎ,なめこ	765 32.6
27月	ごはん	○	お麩入り肉豆腐 茎わかめの和風和え オレンジゼリー	牛乳,豚肉,焼き豆腐, 削り節,くきわかめ, 付けか-(凝固剤)	米,麦,サラダ油,車麩, 三温糖,砂糖,ごま油	しょうが,人参,玉ねぎ, しらたき,ねぎ,さやいんげん, キャベツ,もやし,きゅうり, ホーロー,オレンジジュース,みかん缶	811 29.8
28火	ホットドック	○	ボーケビーンズ 果物(マン)予定)	ロングウィンナー,牛乳, 豚肉,ウィンナー, 大豆,生クリーム	コッパン,油,砂糖, オリーブ油,じゃがいも	にんにく,しょうが,玉ねぎ, 人参,セロリー,果物(マン)予定)	759 30.7
29水	ターメリックライスの シーフードソースがけ	○	豆豆サラダ	豚肉,むきえび,いか短冊, 調理用牛乳,生クリーム, ミックスチーズ,牛乳, ひよこ豆,大豆	米,押し麦,油,バター, 薄力粉,砂糖	にんにく,しょうが,玉ねぎ, 人参,マッシュルーム,小松菜, ホーロー,きゅうり,キャベツ	812 28.9
30木	豚肉とごぼうの 混ぜご飯	○	ししゃもフライ むらくも汁	豚肉,油揚げ,牛乳, ししゃも,鶏卵, 豆腐,削り節	米,油,砂糖,薄力粉, ソフトパン粉,生パン粉,でん粉	しょうが,ごぼう,人参, さやいんげん,玉ねぎ, えのき,ねぎ,小松菜	808 34.8
31金	ミートソース スパゲッティ	○	グリーンサラダ	豚肉,大豆,粉チーズ,牛乳	スパゲッティ,オリーブ油, サラダ油,ザラメ,油, バター,薄力粉,砂糖	にんにく,しょうが, セロリー,玉ねぎ,人参, マッシュルーム,トマトジュース,キャベツ, きゅうり,ブロッコリー,もやし	742 30.8
6/1土	6月1日(土) 体育祭 弁当給食提供予定						

※食材の都合により、献立を一部変更する場合があります。ご了承ください。