

令和5年度 5月献立表

大田区立中萩中小学校

校長 石川貴美子

栄養士 長嶋紀久子

目標 食事のマナーを身につけましょう

日	献立名	牛乳	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	その他	栄養価	
							エネルギー	たんぱく質
							Kcal	g
1月	カレーライス	○	豚肉、鳥がら、レンズまめ(乾)、粉チーズ	米、麦、油、じゃがいも、バター、小麦粉	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、りんご、パセリ	酒、水、塩、こしょう、クローブ、ナツメグ、カレー粉、オールスパイス(粉)、ガラムマサラ、ウスターソース、中濃ソース、トマトケチャップ、しょうゆ	648	21.7
	福神漬				福神漬			
	ツナサラダ		ツナ缶(オイル)	油、砂糖、白いりごま	にんじん、キャベツ、きゅうり	しょうゆ、酢		
2火	たけのこちらし寿司	○	昆布(だし)、油揚げ、削り節(だし)、たまご、きざみのり	米、砂糖、白いりごま、油	にんじん、たけのこ(水煮)、干しいたけ、かんぴょう、さやいんげん	酒、酢、塩、水、みりん、うすくちしょうゆ	586	28.9
	魚(さわら)の西京焼き		さわら			西京味噌、酒、みりん、しょうゆ		
	すまし汁		昆布(だし)、削り節(だし)、豆腐、かまぼこ、カットわかめ	そうめん	えのきたけ、糸みつば	水、塩、みりん、しょうゆ		
	オレンジゼリー		粉寒天	砂糖	オレンジジュース	水、プリンカップ(60cc)		
8月	コーンピラフ	○	鳥がら、ウインナー	米、麦、油	しょうが、にんにく、にんじん、たまねぎ、ホールコーン(缶)、エリンギ、パセリ	ターメリック、塩、水、白ワイン、こしょう	585	23.8
	タンドリーチキン		鶏肉切り身、ブレンヨーグルト		にんにく、しょうが	塩、こしょう、カレー粉、パプリカ、トマトケチャップ		
	きゃべつの甘酢あえ			砂糖、ごま油	にんじん、キャベツ、きゅうり	酢、うすくちしょうゆ		
	たまごスープ		鳥がら、たまご	でん粉	しょうが、にんじん、たまねぎ、しめじ、ねぎ、小松菜	水、塩、こしょう、しょうゆ		
9火	おはなし給食 「ルドルフとイッパイアッテナ」 ごはん	○		米、麦		水	588	25.3
	手作りひじきふりかけ		干ひじき、ちりめんじゃこ、かつお節(糸削り)	ごま油、砂糖、白いりごま		しょうゆ、みりん		
	すき焼き風煮		豚肉、削り節(だし)、焼き豆腐	油、つきこんにゃく、車麩、砂糖	にんじん、たまねぎ、ねぎ、はくさい	酒、水、しょうゆ、みりん		
	みそ汁		昆布(だし)、削り節(だし)、油揚げ		しめじ、だいこん、万能ねぎ	水、白みそ、赤みそ		
10水	きなこ揚げパン	○	きな粉	コッペパン、油、グラニュー糖		塩、紙ナブキン	581	23.1
	キャベツと肉団子のスープ		ベーコン、鳥がら、鶏挽肉、たまご、押し豆腐	油、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、しょうが、しめじ、ねぎ、キャベツ、パセリ	水、白みそ、塩、こしょう、しょうゆ		
	もやしのカレー風味			油、砂糖、白いりごま	にんじん、もやし、きゅうり	カレー粉、酢、しょうゆ、塩、粉辛子		
11木	こぎつねごはん	○	削り節(だし)、油揚げ	米、麦、砂糖、白いりごま		うすくちしょうゆ、塩、水、みりん	585	25.9
	魚(ほき)のみそマヨ焼き		ほき	油、マヨネーズ	たまねぎ、えのきたけ、パセリ	塩、酒、白みそ、しょうゆ、紙皿		
	けんちん汁		昆布(だし)、削り節(だし)、豚肉、豆腐	油、こんにゃく、さといも	ごぼう、にんじん、だいこん、小松菜	水、酒、うすくちしょうゆ、塩		
	くだもの(メロン)				メロン			
12金	スパゲティナポリタン	○	豚挽肉、ウインナー、粉チーズ	スパゲッティ、油	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、エリンギ、ピーマン、ホールトマト(缶)	酒、塩、こしょう、トマトケチャップ、トマトピューレ、ウスターソース	628	22.2
	コーンサラダ			油、砂糖	にんじん、キャベツ、きゅうり、ホールコーン(缶)	酢、塩、粉辛子		
	米粉のオレンジケーキ		たまご	米粉、砂糖、サラダ油	オレンジジュース	ベーキングパウダー		
15月	チャーハン	○	鳥がら、豚肉、たまご	米、麦、油	しょうが、にんじん、ねぎ、たまねぎ、干しいたけ	水、酒、しょうゆ、塩、こしょう	604	27.0
	大豆と小魚のかわり揚げ		大豆、ちりめんじゃこ	油、じゃがいも、砂糖、白いりごま		しょうゆ、みりん		
	ワンタンスープ		鳥がら、豚肉、押し豆腐	ワンタンの皮、ごま油	しょうが、にんじん、たまねぎ、もやし、にら	水、しょうゆ、塩、こしょう		
16火	たけのこごはん	○	削り節(だし)、油揚げ、きざみのり	米、麦	たけのこ(水煮)、さやいんげん	酒、塩、うすくちしょうゆ、水、みりん	585	28.1
	魚(さば)のカレー焼き		さば			酒、みりん、しょうゆ、カレー粉		
	ごまあえ		削り節(だし)	砂糖、白ねりごま、白すりごま、白いりごま	にんじん、もやし、はくさい、小松菜	水、しょうゆ、みりん		
	さつま汁		豚肉、昆布(だし)、削り節(だし)	油、さつまいも	たまねぎ、にんじん、だいこん、しめじ、小松菜	酒、水、塩、しょうゆ、うすくちしょうゆ		
17水	ハヤシライス	○	豚肉、鳥がら、白インゲン豆	米、麦、油、砂糖、小麦粉、バター	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、しめじ、エリンギ、パセリ	赤ワイン、塩、こしょう、水、トマトピューレ、トマトケチャップ、白ワイン、ウスターソース、中濃ソース、しょうゆ	658	19.9
	バリバリサラダ			油、砂糖、油、ワンタンの皮	にんじん、きゅうり、キャベツ、もやし	しょうゆ、酢、塩、粉辛子		
	フルーツポンチ				パインアップル(缶)、黄桃(缶)、みかん(缶)、りんごジュース			
18木	肉野菜うどん	○	昆布(だし)、削り節(だし)、豚肉、昆布、油揚げ	冷凍うどん、油、ごま油	にんじん、だいこん、たまねぎ、干しいたけ、ねぎ、小松菜	水、酒、塩、うすくちしょうゆ、しょうゆ、みりん	581	22.9
	いかべったん		大豆、いか、かつお節(花かつお)	小麦粉、油	にんじん、ホールコーン(缶)、ねぎ、キャベツ	水、中濃ソース		
	くだもの(冷凍りんご)				冷凍りんご			
19金	ナンツナピザ	○	ツナ缶(オイル)、ピザ用チーズ	ナン	たまねぎ、レモン汁	トマトケチャップ	577	24.7
	マセドアンサラダ			じゃがいも、油、砂糖、マヨネーズ	にんじん、ホールコーン(缶)、きゅうり	塩、こしょう、酢、粉辛子		
	ひよこ豆のカレースープ		ベーコン、豚肉、鳥がら、ひよこめ	油	セロリー、にんじん、たまねぎ、しょうが、しめじ、キャベツ、パセリ	水、塩、こしょう、カレー粉、しょうゆ、白ワイン		
22月	ピラフ	○	鳥がら、鶏肉	米、麦、油	しょうが、にんにく、にんじん、たまねぎ、エリンギ、さやいんげん	水、塩、こしょう、しょうゆ、酒、白ワイン、白こしょう	552	22.8
	トルティージャ(スペイン風)		ベーコン、たまご	じゃがいも、油	たまねぎ、パセリ	塩、こしょう、トマトケチャップ		
	ジュリエンスープ		鶏肉、鳥がら	油	セロリー、にんじん、しめじ、たまねぎ、しょうが、キャベツ、パセリ	酒、水、しょうゆ、塩、こしょう		
23火	あんかけ焼きそば	○	豚肉、いか、鳥がら	蒸し中華麺、油、でん粉、ごま油	にんにく、しょうが、にんじん、干しいたけ、たけのこ(水煮)、たまねぎ、はくさい、チンゲンサイ	酒、水、塩、こしょう、しょうゆ、オイスターソース	632	23.9
	ビーンズポテト		大豆	じゃがいも、でん粉、油		塩、こしょう、パプリカ、ガーリックパウダー		
	杏仁豆腐(みかん入りミルクゼリー)		粉寒天、飲用牛乳、生クリーム	砂糖	みかん(缶)	水、プリンカップ(60cc)		
24水	クロムッシュサンド	○	ポークハム、ピザ用チーズ	ツトラスパン、油、バター	たまねぎ、パセリ		587	25.0
	ヌードルスープ		鳥がら、ベーコン、豚肉	油、じゃがいも、ヌイユ	しょうが、にんじん、たまねぎ、キャベツ、パセリ	水、酒、しょうゆ、塩、こしょう		
	コロコロサラダ			油、砂糖	にんじん、だいこん、ホールコーン(缶)、きゅうり	しょうゆ、酢、塩		
25木	日本の郷土食「福井県」 ソースかつ丼	○	鶏肉切り身	米、麦、小麦粉、生パン粉、油、ザラメ砂糖		塩、酒、こしょう、水、ウスターソース、みりん、しょうゆ	681	27.2
	じゃこ野菜の甘酢あえ		ちりめんじゃこ	砂糖、白いりごま、ごま油	にんじん、きゃべつ、きゅうり	しょうゆ、酢、塩		
	みそ汁		昆布(だし)、削り節(だし)、豆腐、カットわかめ		たまねぎ、ねぎ、小松菜	水、白みそ、赤みそ		
	くだもの(冷凍みかん)				冷凍みかん			
26金	ひじきごはん	○	鶏挽肉、干ひじき、削り節(だし)、油揚げ	米、麦、油、砂糖	にんじん、ごぼう、干しいたけ、さやいんげん	塩、酒、しょうゆ、水、みりん	567	28.5
	魚(さけ)のあけぼの焼き(にんじんマヨネーズ焼き)		さけ	マヨネーズ	にんじん	塩、酒、しょうゆ、紙皿		
	おかかあえ		削り節(だし)、かつお節(花かつお)	白いりごま	にんじん、もやし、はくさい、きゅうり	水、しょうゆ、みりん		
	沢煮椀		豚肉、昆布(だし)、削り節(だし)	油	にんじん、ごぼう、だいこん、ねぎ、糸みつば	酒、水、うすくちしょうゆ、しょうゆ、塩		
29月	釜焼きピビンバ	○	豚肉(挽肉)、たまご、鳥がら	米、麦、ごま油、砂糖、白いりごま、油	にんにく、しょうが、にんじん、もやし、小松菜、ねぎ	酒、しょうゆ、塩、トウバンジャン、コチジャン、みりん、赤みそ、水	567	21.6
	マロニスープ		鳥がら、鶏肉(薄切り)	油、マロニー	しょうが、にんじん、たまねぎ、はくさい、ねぎ	水、塩、こしょう		
	くだもの(小玉すいか)				小玉すいか			
30火	ココアパン	○		ココアパン			577	28.9
	魚(たら)のモルネソース焼き		たら、調理用牛乳、ピザ用チーズ	バター、小麦粉	パセリ	塩、こしょう、酒、ガラスープ、紙皿		
	フレンチサラダ			油、砂糖	にんじん、キャベツ、きゅうり、パインアップル(缶)	酢、塩、粉辛子		
	トマトマカロニスープ		豚肉、鳥がら	油、じゃがいも	にんにく、セロリー、にんじん、たまねぎ、しょうが、ホールトマト(缶)、パセリ	酒、水、トマトピューレ、白ワイン、しょうゆ、塩、こしょう		
31水	じゃこわかめごはん	○	炊き込みわかめ、ちりめんじゃこ	米、麦、白いりごま		水	607	26.6
	肉団子のコーン蒸し		豚挽肉、鶏挽肉、たまご	ごま油、砂糖、白いりごま、でんぷん	干しいたけ、ねぎ、しょうが汁、ホールコーン(缶)	酒、水、しょうゆ、みりん		
	きゅうりのピリ辛あえ			砂糖、ごま油、白いりごま	だいこん、きゅうり	みりん、しょうゆ、七味唐辛子		
	みそ汁		昆布(だし)、削り節(だし)、豆腐、油揚げ	油	にんじん、えのきたけ、たまねぎ、小松菜	水、白みそ、赤みそ		