

令和4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	
							Kcal	たんぱく質 g
2月	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	水,酒,酢,塩,みりん,うすくちしょうゆ	551	27.2
	魚(さけ)の西京焼き		生鮭	砂糖		しょうゆ,酒,みりん西京みそ		
	すまし汁		削り節(だし),豆腐,かまぼこ	そうめん・ひやむぎ(ゆで)	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		
6金	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	水,酒,塩,こしょう,クローブ,ナツメグ,カレー粉,オールのライス(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	666	20.8
	福神漬				福神漬			
	じゃこ入り海藻サラダ		海藻サラダ,ちりめんじゃこ	白いりごま,砂糖,ごま油	にんじん,キャベツ,きゅうり,ホールコーン(缶)	酢,しょうゆ,粉辛子		
	果物(清美オレンジ)				清美オレンジ			
9月	パエリア	○	鶏肉,むきえび,いか	米,麦,バター,油	にんにく,たまねぎ,にんじん,ピーマン,赤ピーマン	水,カレー粉,ターメリック,塩,白ワイン,こしょう	598	25.1
	タンドリーチキン		鶏肉切り身,プレーンヨーグルト		にんにく,しょうが	塩,こしょう,カレー粉,パブリカ,トマトケチャップ		
	コーンスープ		ベーコン,鳥がら,調理用牛乳	油,砂糖,コーンスターチ	たまねぎ,にんじん,しめじ,しょうが,クリームコーン(缶),パセリ	水,塩,こしょう		
10火	ごはん	○		米,麦		水	604	24.4
	手作りひじきふりかけ		干ひじ,ちりめんじゃこ,かつお節	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,厚削り節(だし),焼き豆腐	油,つきこんにやく,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		厚削り節(だし)	じゃがいも	にんじん,たまねぎ,小松菜	水,白みそ,赤みそ		
11水	きなこ揚げパン	○	きな粉	コッペパン,油,グラニュー糖		塩	655	25.1
	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	にんじん,もやし,きゅうり	カレー粉,酢,しょうゆ,塩,粉辛子		
12木	たけのこごはん	○	厚削り節(だし),油揚げ,きざみのり	米,砂糖	たけのこ(水煮),さやいんげん	水,酒,塩,うすくちしょうゆ,みりん	595	25.3
	魚(ほき)のごまマヨ焼き		ほき	油,マヨネーズ,白ねりごま,白いりごま	たまねぎ,えのきたけ,小松菜	塩,酒,しょうゆ		
	けんちん汁		昆布(だし),削り節(だし),豚肉,豆腐	油,こんにやく,じゃがいも	ごぼう,にんじん,だいこん,ねぎ	水,酒,しょうゆ,塩		
	果物(実生柑)				実生柑			
13金	スパゲティミートソース	○	豚挽肉,レンズまめ(乾),粉チーズ	スパゲッティ,オリーブ油,油,砂糖	にんにく,しょうが,セロリー,にんじん,たまねぎ,エリンギ,えのきたけ,ホールトマト(缶),パセリ	赤ワイン,塩,こしょう,ナツメグ,クローブ,トマトケチャップ,トマトピューレ,中濃ソース,ウスターソース	709	23.8
	わかめサラダ		カットわかめ	砂糖,ごま油	にんじん,キャベツ,きゅうり,ホールコーン(缶)	酢,しょうゆ,粉辛子		
	米粉のチョコケーキ		たまご	米粉,砂糖,バター,油,ミルクチョコレート,粉砂糖		ビュアココア,ベーキングパウダー		
16月	キムチチャーハン	○	鳥がら,豚肉,たまご	米,麦,油	しょうが,にんじん,ねぎ,はくさいキムチ漬	水,しょうゆ,塩,酒,こしょう	613	24.2
	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		
	ワントンスープ		鳥がら,豚挽肉,押し豆腐	ワントンの皮,ごま油	しょうが,にんじん,たまねぎ,もやし,ねぎ,にら	水,しょうゆ,塩,こしょう		
17火	じゃこわかめごはん	○	ちりめんじゃこ,炊き込みわかめ	米,麦		水	611	23.1
	じゃがいものそぼろ煮		豚挽肉,厚削り節(だし),さつま揚げ	油,じゃがいも,こんにやく,砂糖	にんじん,たまねぎ,さやいんげん	酒,水,しょうゆ,みりん		
	豚汁		豚肉,厚削り節(だし),豆腐,油揚げ	油	にんじん,ごぼう,だいこん,しめじ,ねぎ	酒,水,白みそ,赤みそ		
18水	マーブルココア食パン	○		マーブルココア食パン			697	21.6
	マカロニグラタン		鶏肉,鳥がら,飲用牛乳,生クリーム,粉チーズ	油,油,バター,小麦粉,マカロニ,ソフトパン粉	にんじん,たまねぎ,えのきたけ,しめじ,エリンギ,しょうが,パセリ	酒,塩,こしょう,水		
	ひよこ豆のカレースープ		ベーコン,豚肉,鳥がら,ひよこまめ(乾)	油,じゃがいも	セロリー,にんじん,たまねぎ,しょうが,しめじ,パセリ	酒,水,塩,こしょう,カレー粉,しょうゆ,白ワイン		
19木	釜焼きビビンバ	○	豚挽肉,たまご,鳥がら	米,麦,ごま油,砂糖,油	にんにく,しょうが,にんじん,もやし,小松菜,ねぎ	水,酒,しょうゆ,塩,トウバンジャン,コチジャン,みりん,赤みそ	602	21.1
	マロニースープ		鳥がら,鶏肉	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,しょうゆ		
	ミックスフルーツ				パインアップル(缶),黄桃(缶),みかん(缶),りんごジュース			
20金	肉野菜うどん	○	厚削り節(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	水,酒,塩,うすくちしょうゆ,しょうゆ,みりん	723	26.1
	もずくのかきあげ		焼き竹輪,もずく,ちりめんじゃこ,たまご	さつまいも,白いりごま,小麦粉,でん粉,油	たまねぎ,ホールコーン(缶),にんじん	塩,水		
	果物(メロン)				メロン			
23月	メキシカンライス	○	豚挽肉,ウインナー	米,麦,バター,油	にんにく,たまねぎ,エリンギ,ホールコーン(缶),赤ピーマン,ピーマン	水,塩,カレー粉,白ワイン,トマトケチャップ,トマトピューレ,こしょう,チリパウダー	599	23.2
	洋風玉子焼き		ボンレスハム,たまご	油,砂糖,マヨネーズ	にんじん,たまねぎ	白ワイン,塩,こしょう		
	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	水,塩,こしょう,しょうゆ		
	果物(冷凍みかん)				冷凍みかん			
24火	あんかけ焼きそば	○	豚肉,鳥がら,いか,むきえび	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,もやし,	酒,水,塩,こしょう,しょうゆ,オイスターソース	694	27.0
	じゃがいもチーズもち		調理用牛乳,ダイスチーズ	じゃがいも,でん粉,砂糖,油		塩,しょうゆ,水		
25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	水,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	689	22.1
	バリバリサラダ		油,砂糖,油,ワントンの皮	にんじん,きゅうり,キャベツ,もやし	しょうゆ,酢,塩,粉辛子			
	カップヨーグルト		カップヨーグルト(70g)					
26木	豚肉のしぐれごはん	○	豚肉,きざみのり	米,麦,油,砂糖	ごぼう,しょうが,さやいんげん	水,酒,しょうゆ,塩,赤みそ	560	27.1
	魚(さば)のカレー焼き		さば			酒,みりん,しょうゆ,カレー粉		
	沢煮椀		鶏肉,厚削り節(だし)	油	ごぼう,にんじん,だいこん,ねぎ,小松菜	酒,水,しょうゆ,塩		
27金	柏パン	○		柏パン			640	22.4
	白いんげん豆のコロッケ		豚挽肉,白インゲン豆,調理用牛乳,たまご	油,じゃがいも,バター,マッシュポテト,小麦粉,生パン粉	にんじん,たまねぎ	塩,こしょう,中濃ソース		
	ポイルキャベツ				キャベツ			
	ミネストローネスープ		ベーコン,鳥がら	油	にんにく,セロリー,にんじん,たまねぎ,しょうが,キャベツ,ホールトマト(缶),パセリ	水,トマトピューレ,しょうゆ,白ワイン,塩,こしょう		
30月	チンジャオロース丼	○	豚肉,鳥がら	米,麦,油,でん粉,砂糖,ごま油	にんにく,しょうが,にんじん,たまねぎ,たけのこ(水煮),もやし,ピーマン,黄ピーマン	水,酒,しょうゆ,オイスターソース,塩,こしょう	610	21.3
	玉子スープ		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		
	りんごゼリー		粉寒天	砂糖	りんごジュース	水		
31火	ソースかつ丼	○	鶏肉切り身	米,麦,小麦粉,生パン粉,油,ザラメ		水,塩,酒,こしょう,ウスターソース,みりん,しょうゆ	678	25.6
	ごまあえ		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			
	みそ汁		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		