



# 5月 予定献立表



大田区立大森第八中学校  
 校長:大山 剛史  
 栄養士:平松 秋生

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	1人あたり たんぱく質 脂質	
1 金	豆入り中華おこわ	○	豚肉,大豆	精白米,もち米,上白糖,ごま油,サラダ油	にんじん,たけのこ,ねぎ,干しいたけ	752 kcal	
	担々春雨スープ	行事食 ~八十八夜~	鶏肉,鶏がら,赤みそ,白みそ,木綿豆腐	サラダ油,緑豆はるさめ,ごま油,練りごま,白すりごま	ねぎ,にんじん,もやし,小松菜	28.7 g	
	豆乳抹茶プリン		粉寒天,牛乳,豆乳,生クリーム	上白糖,黒砂糖		28.8 g	
7 木	ごまごはん			精白米,米粒麦,白いりごま		784 kcal	
	白身魚の野菜あんかけ	○	たら,豚肉	でん粉,揚げ油,サラダ油,ごま油	にんにく,しょうが,にんじん,たまねぎ,干しいたけ,たけのこ,もやし,チンゲンサイ	35.5 g	
	呉汁		鶏肉,大豆,油揚げ,白みそ,赤みそ,豆乳	こんにゃく,じゃがいも	にんじん,だいこん,ねぎ	27.2 g	
8 金	きのごグラタントースト		ツナ,牛乳,ピザ用チーズ	食パン,サラダ油,薄力粉	たまねぎ,エリンギ,マッシュルーム	721 kcal	
	春野菜のポトフ	○	豚肉,鶏がら,ウインナー	サラダ油,じゃがいも	セロリ,にんじん,たまねぎ,キャベツ,アスパラガス	32.7 g	
	果物(ニューサマーオレンジ)				ニューサマーオレンジ	34.2 g	
9 土	ツナとトマトのスパゲティ		チキンハム,ツナ,粉チーズ	スパゲッティ,サラダ油,上白糖	にんにく,たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,ホールトマト	714 kcal	
	もやしのカレードレッシング	○		サラダ油,上白糖	にんじん,もやし,きゅうり	28.2 g	
	フルーツヨーグルト		プレーンヨーグルト	上白糖	黄桃,みかん,パイナップル	22.7 g	
12 火	ご飯			精白米,米粒麦		723 kcal	
	みそバター肉じゃが	○	豚肉,白みそ	サラダ油,つきこんにゃく,じゃがいも,三温糖,バター	にんじん,たまねぎ,ホールコーン,さやいんげん	25.5 g	
	大根サラダ		カットわかめ	サラダ油,ごま油,上白糖	にんじん,だいこん,もやし,きゅうり	21.2 g	
13 水	小松菜とじゃこのチャーハン		鶏卵,豚肉,ちりめんじゃこ	精白米,米粒麦,サラダ油,ごま油	ねぎ,小松菜	718 kcal	
	ワンタンスープ	○	鶏がら,豚肉	ワンタンの皮,ごま油	にんじん,たまねぎ,しょうが,もやし,ねぎ,にら	33.5 g	
	果物(美生柑)				ミショウカン	24.4 g	
14 木	衣笠井	郷土料理 ~京都府~	油揚げ,鶏卵	精白米,米粒麦,サラダ油,つきこんにゃく,上白糖,でん粉	ねぎ,わけぎ	722 kcal	
	昆布サラダ		○	塩昆布	ごま油,上白糖	にんじん,キャベツ,もやし,小松菜	27.8 g
	みそ汁			白みそ,赤みそ,カットわかめ	じゃがいも	たまねぎ	24.7 g
15 金	色ごはん	郷土料理 ~奈良県~	鶏肉	精白米,米粒麦,サラダ油,つきこんにゃく,上白糖	にんじん,干しいたけ,さやいんげん	704 kcal	
	鯖の若草焼き		○	さわら,白みそ	マヨネーズ	ほうれんそう	35.0 g
	吉野汁			鶏肉,油揚げ,木綿豆腐	くずでん粉	にんじん,だいこん,ねぎ,小松菜	25.5 g
18 月	明日葉ビスキュイパン		鶏卵	あしたばパン,バター,上白糖,薄力粉		795 kcal	
	コーンシチュー	○	鶏肉,鶏がら,牛乳,生クリーム	サラダ油,じゃがいも,バター,薄力粉	にんじん,たまねぎ,マッシュルーム,ホールコーン,クリームコーン,パセリ	28.7 g	
	ひよこ豆とチーズのサラダ		ひよこまめ,ダイスチーズ	サラダ油,上白糖	にんじん,きゅうり,キャベツ	37.7 g	
19 火	グリーンピースごはん			精白米,もち米	グリーンピース	756 kcal	
	鯖のごまみそ焼き	○	鯖,赤みそ,白みそ	上白糖,白いりごま	しょうが	30.0 g	
	新じゃがのそぼろ煮		豚肉	サラダ油,じゃがいも,上白糖,でん粉	にんじん,たまねぎ,干しいたけ,網さや	29.7 g	
	若竹汁		生わかめ		たけのこ,ねぎ		
20 水	焼きカレー	ご当地グルメ ~福岡県北九州市~	鶏肉,鶏がら,レンズまめ,生クリーム,ピザ用チーズ	サラダ油,精白米,米粒麦,米粉	にんにく,しょうが,にんじん,たまねぎ,ホールトマト,かぼちゃ,りんご,パセリ	752 kcal	
	海藻サラダ		○	海藻サラダ	サラダ油,ごま油,上白糖	にんじん,キャベツ,きゅうり	27.0 g
	果物(冷凍みかん)					冷凍みかん	24.7 g
21 木	ご飯			精白米,米粒麦		733 kcal	
	イカのかりんとう揚げ	○	いか	でん粉,薄力粉,揚げ油	しょうが	33.2 g	
	磯香和え		きざみのり		小松菜,もやし,にんじん	20.4 g	
	豚汁		豚肉,木綿豆腐,白みそ,赤みそ	こんにゃく,じゃがいも	にんじん,ごぼう,だいこん,ねぎ,しょうが		
22 金	ジャージャー麺		豚肉,ハチ味噌,鶏がら	蒸し中華麺,サラダ油,上白糖,でん粉	しょうが,にんにく,干しいたけ,たけのこ,にんじん,ねぎ,もやし,きゅうり	789 kcal	
	わかめスープ	○	鶏がら,鶏肉,生わかめ		にんじん,たまねぎ,ねぎ	29.2 g	
	さつまいものごま団子			さつまいも,白玉粉,上白糖,白いりごま,揚げ油		29.3 g	
25 月	昆布ごはん		鶏肉,角切り昆布,油揚げ	精白米,米粒麦,上白糖,サラダ油	にんじん,たけのこ	725 kcal	
	ししゃものから揚げ	○	ししゃも	薄力粉,でん粉,揚げ油		29.1 g	
	ごまだれ汁		鶏肉,木綿豆腐,白みそ	サラダ油,じゃがいも,練りごま,白すりごま	だいこん,にんじん,ごぼう	27.9 g	
26 火	ガーリックフランス			ソフトフランスパン,マーガリン	にんにく	747 kcal	
	チキンビーンズ	○	鶏肉,鶏がら,ひよこまめ	サラダ油,じゃがいも,上白糖,バター,薄力粉	にんじん,たまねぎ	27.7 g	
	アスパラサラダ			サラダ油,はちみつ	アスパラガス,にんじん,キャベツ,ホールコーン	35.1 g	
27 水	ご飯			精白米,米粒麦		875 kcal	
	ひじきのふりかけ	○	ほしひじき,かつお節	上白糖	きくらげ	40.9 g	
	かつおと野菜の甘辛揚げ		かつお,大豆	揚げ油,でん粉,じゃがいも,こんにゃく,上白糖,白いりごま	しょうが,にんじん,ごぼう,さやいんげん	27.1 g	
28 木	みそ汁		絹ごし豆腐,白みそ,カットわかめ		えのきたけ		
	高野豆腐のそぼろ丼	○	鶏肉,凍り豆腐,赤みそ,きざみのり	精白米,米粒麦,サラダ油,上白糖	しょうが,にんじん,干しいたけ,ねぎ,グリーンピース	715 kcal	
	ポテトの和風ごまサラダ		ロースハム	じゃがいも,サラダ油,ごま油,練りごま,白いりごま	にんじん,きゅうり,キャベツ	28.9 g	
29 金	果物(メロン)				メロン	21.5 g	
	ご飯	世界の料理 ~韓国~		精白米,米粒麦		775 kcal	
	チーズタッカルビ		○	鶏肉,ピザ用チーズ	上白糖,ごま油,さつまいも	しょうが,にんにく,キャベツ	33.3 g
	大根ときゅうりのキムチ				ごま油,上白糖	だいこん,きゅうり,しょうが,にんにく	28.3 g
卵とわかめのスープ	○		豚肉,鶏卵,生わかめ	でん粉	にんじん,たまねぎ		