



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 たんぱく質 脂質
1 木	あぶたま丼	○ 行事食 ～八十八夜～	豚肉,油揚げ,鶏卵	精白米,米粒麦,砂糖,でん粉	たまねぎ,糸みつば	836 kcal
	昆布サラダ		塩昆布	ごま油,砂糖	にんじん,キャベツ,もやし,小松菜	32.6 g
	みそ汁		木綿豆腐,白みそ,赤みそ,生わかめ		えのきたけ,ねぎ	31.6 g
	豆乳抹茶プリン		牛乳,豆乳,生クリーム	砂糖,黒砂糖		
2 金	中華ちまき	○ 行事食 ～端午の節句～	豚肉もも	もち米,ごま油,砂糖	干しいたけ,にんじん,たけのこ	772 kcal
	青のりピーンズ		大豆,青のり	揚げ油,じゃがいも		28.6 g
	中華風コンスープ		鶏肉,鶏がら,木綿豆腐,鶏卵	サラダ油,でん粉	にんじん,たまねぎ,クリームコーン,ねぎ,チンゲンツアイ	23.3 g
7 水	ご飯	○		精白米,米粒麦		805 kcal
	塩麴入りハンバーグ		豚肉,絞リ豆腐,鶏卵	生パン粉,バター,砂糖	ねぎ,にんじん,エリンギ,えのきたけ	34.4 g
	カラフルポテトソテー			サラダ油,バター,じゃがいも	にんじん,ブロッコリー,ホールコーン	29.5 g
	トマト入り卵スープ		鶏がら,鶏肉,鶏卵	サラダ油,でん粉	しょうが,たまねぎ,にんじん,トマト,パセリ	
8 木	グリーンピースごはん	○		精白米	グリーンピース	722 kcal
	鯖のごまみそ焼き		鯖,赤みそ,白みそ	砂糖,白いりごま	しょうが	34.4 g
	新じゃがのそぼろ煮		豚肉	サラダ油,じゃがいも,砂糖,でん粉	にんじん,たまねぎ,干しいたけ,さやえんどう	22.1 g
	若竹汁		生わかめ		たけのこ,ねぎ	
9 金	明日葉ビスキュイパン	○	鶏卵	あしたばパン,バター,砂糖,薄力粉		763 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,しょうが,ホールコーン,クリームコーン,パセリ	29.9 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,砂糖	にんじん,きゅうり,キャベツ	33.7 g
12 月	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,砂糖	にんじん,干しいたけ,さやいんげん	734 kcal
	飛鳥鍋		鶏がら,鶏肉,牛乳,白みそ,木綿豆腐,かまぼこ	砂糖	にんじん,ごぼう,ねぎ,小松菜	27.6 g
	黒糖くずゼリー		アガー,きな粉	砂糖,黒砂糖		20.6 g
13 火	ご飯	○		精白米,米粒麦		712 kcal
	鯖のねぎソース		鯖		しょうが,ねぎ,にんにく	35.5 g
	カリカリ油揚げのサラダ		油揚げ	サラダ油,ごま油,砂糖	もやし,にんじん,小松菜,しょうが	23.9 g
	切干大根のみそ汁		木綿豆腐,白みそ,赤みそ,生わかめ		切干大根,ねぎ	
14 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,ビザ用チーズ	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	756 kcal
	海藻サラダごま風味		海藻サラダ	ごま油,砂糖,白ねりごま	キャベツ,もやし,にんじん,ホールコーン,きゅうり	27.7 g
	果物(冷凍みかん)				冷凍みかん	24.8 g
15 木	昆布ごはん	○	鶏肉,角切り昆布,油揚げ	精白米,米粒麦,砂糖,サラダ油	にんじん,たけのこ	716 kcal
	ししゃものから揚げ		ししゃも	薄力粉,でん粉,揚げ油		29.2 g
	ごまだれ汁		鶏肉,木綿豆腐,白みそ	サラダ油,じゃがいも,白ねりごま,白すりごま	だいこん,にんじん,ごぼう	25.8 g
16 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,砂糖,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	719 kcal
	鶏団子と春雨のスープ		鶏がら,鶏ひき肉,赤みそ	でん粉,生パン粉,緑豆はるさめ	しょうが,ねぎ,にんじん,だいこん,たまねぎ,チンゲンツアイ	32.1 g
	果物(小玉すいか)				小玉すいか	20.4 g
19 月	ごまごはん	○ 世界の料理 ～韓国～		精白米,米粒麦,白いりごま		764 kcal
	チーズタッカルビ		鶏肉,ビザ用チーズ	砂糖,ごま油,さつまいも	しょうが,にんにく,キャベツ	38.7 g
	大根ときゅうりのキムチ			ごま油,砂糖	だいこん,きゅうり,しょうが,にんにく	23.6 g
20 火	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	
	ご飯			精白米,米粒麦		877 kcal
	ひじきのふりかけ		めひじき,かつお節	砂糖	きくらげ	41.0 g
	かつおと野菜の甘辛揚げ		かつお 角切り,大豆	揚げ油,でん粉,じゃがいも,こんにゃく,砂糖,白いりごま	しょうが汁,にんじん,ごぼう,さやいんげん	27.0 g
21 水	みそ汁	○	絹ごし豆腐,白みそ,カットわかめ		えのきたけ	
	きのこグラタントースト		ツナ缶,牛乳,ビザ用チーズ	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	712 kcal
	春野菜のボトフ		豚肉,鶏がら,ウィンナー	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	31.5 g
	果物(ニューサマーオレンジ)				ニューサマーオレンジ	34.8 g
22 木	ご飯	○		精白米,米粒麦		755 kcal
	イカのかりんどう揚げ		いか	でん粉,薄力粉,揚げ油	しょうが	34.8 g
	磯香和え		きざみのり		小松菜,もやし,にんじん	21.0 g
	豚汁		豚肉もも,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	
23 金	高野豆腐のそぼろ丼	○	鶏肉,高野豆腐,赤みそ,きざみのり	精白米,米粒麦,サラダ油,砂糖	しょうが,にんじん,干しいたけ,ねぎ,グリーンピース	732 kcal
	かりかりじゃこの和え物		ちりめんじゃこ	サラダ油,砂糖	もやし,小松菜,にんじん	30.9 g
	フルーツポンチ		乳酸菌飲料		みかん,パインアップル,黄桃	18.2 g
26 月	ガーリックトースト	○		ソフトフランスパン,ソフトマーガリン	にんにく	739 kcal
	チキンピーンズ		鶏肉,鶏がら,ひよこまめ	サラダ油,じゃがいも,砂糖,バター,薄力粉	にんじん,たまねぎ,トマトピューレ	30.2 g
	キャベツとコーンのサラダ			サラダ油,はちみつ	にんじん,きゅうり,キャベツ,ホールコーン	30.4 g
27 火	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	748 kcal
	担々春雨スープ		鶏ひき肉,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,白ねりごま,白すりごま	ねぎ,にんじん,たけのこ,チンゲンツアイ	34.1 g
	くだもの(美生柑)				ミショウカン	28.6 g
28 水	ツナときのこの和風おろしスパゲッティ	○	ツナ缶,きざみのり	スパゲッティ,サラダ油,砂糖	たまねぎ,しめじ,えのきたけ,エリンギ,だいこん,万能ねぎ	814 kcal
	アスパラサラダ		ベーコン	ごま油,砂糖	アスパラガス,にんじん,キャベツ,ホールコーン	29.5 g
	おからバナナケーキ		鶏卵,豆乳	砂糖,薄力粉,バター	バナナ	31.4 g
29 木	とりごぼうピラフ	○	鶏肉	精白米,米粒麦,バター,サラダ油	にんにく,しょうが,にんじん,ごぼう,エリンギ,たまねぎ,赤ピーマン,ピーマン	781 kcal
	鮭のパン粉焼き		生鮭	マヨネーズ,バター,ドライパン粉		36.7 g
	レタススープ		ベーコン,鶏がら	サラダ油,じゃがいも	たまねぎ,にんじん,しょうが,ホールコーン,レタス	30.0 g
30 金	ソースチキンカツ丼	○ 行事食 ～運動会応援献立～	鶏肉切り身,鶏卵,白みそ	精白米,米粒麦,薄力粉,生パン粉,ドライパン粉,揚げ油,砂糖	キャベツ	824 kcal
	沢煮椀		豚肉,油揚げ	でん粉	干しいたけ,ごぼう,にんじん,だいこん,ねぎ	29.9 g
	果物(パインアップル)				パインアップル	28.3 g