



5 月献立表

中野区立中野中学校

日	曜日	献立名			食品名			kcal	たんぱく質 %	脂質 %
		主食	牛乳	副食	血や肉、骨や歯になるもの	体を動かす熱や力になるもの	からだの調子を整える			
6	木	ポークカレー		いか入りフレンチサラダ 甘夏みかん	豚肉 牛乳 いか	米 大麦 油 じゃがいも バター 小麦粉 砂糖	にんにく 玉ねぎ 人参 トマト 缶りんご キャベツ きゅうり 甘夏みかん	903	12.3	24.8
7	金	ご飯		アスパラの豚肉巻き お浸し 味噌汁	牛乳 豚肉 卵 かつお節 だし煮干 わかめ 味噌	米 小麦粉 油 じゃがいも	グリーンパプリカ チンゲンサイ 人参 もやし 玉ねぎ さやえんどう	801	14.3	24.9
10	月	キャロットライス		白身魚のピカタ わかめサラダ マッシュポテト コンカッセスープ	牛乳 ホキ 卵 チーズ わかめ ベーコン	米 大麦 バター 小麦粉 油 砂糖 じゃがいも	人参 きゅうり もやし コーン缶 玉ねぎ セロリー キャベツ	785	16.8	21.9
11	火	ご飯		鶏肉の七味焼き コーンともやしのサラダ かきたま汁 磯ビーンズ	牛乳 鶏肉 だし削り節 豆腐 卵 大豆 田作り 青のり	米 砂糖 油 片栗粉 小麦粉 ごま	ねぎ にんにく コーン缶 もやし 人参 小松菜	857	18.3	30.9
12	水	じゃこ入りご飯		厚焼き卵 野菜のおかかかけ 昆布豆 けんちん汁	ちりめんじゃこ 牛乳 卵 かつお節 大豆 昆布 だし 削り節 豆腐	米 大麦 ごま 油 砂糖 片栗粉 ごま油 こんにゃく	玉ねぎ 人参 椎茸 小松菜 もやし ごぼう 大根 ねぎ	777	17.1	25.1
13	木	黒砂糖コッパン		ポテトグラタン ココロベジタブル 野菜スープ ジュシーフルーツ	牛乳 鶏肉 海老 生クリーム チーズ	黒砂糖パン 油 じゃがいも 小麦粉 バター 砂糖	玉ねぎ マッシュルーム パセリ 大根 きゅうり 人参 コーン缶 りんご かぶ セロリー かぶ ジュシーフルーツ	819	14.5	31.3
カミカミ献立										
14	金	発芽玄米ご飯		かつおの薬味ソースかけ きんぴらごぼう 味噌汁	牛乳 鯉 だし煮干 豆腐 味噌	米 片栗粉 油 砂糖 ごま油 糸こんにゃく	にんにく 生姜 ねぎ ごぼう 人参 キャベツ 玉ねぎ 小松菜	781	18.7	21.3
17	月	ご飯		生揚げの肉詰め煮 チンゲンサイの胡麻風味和え 味噌汁	牛乳 生揚げ 豚挽き肉 だし削り節 油揚げ 味噌	米 片栗粉 砂糖 ごま	さくらげ ねぎ 生姜 グリンピース チンゲンサイ 人参 大根 玉ねぎ	794	15.1	27.8
18	火	スパゲッティ ボンゴレ		ボン・デ・ケーショ じゃこ炒り茹で野菜	ベーコン あさり 牛乳 チーズ ちりめんじゃこ	スパゲッティ 油 バター じゃがいも 小麦粉 片栗粉 砂糖	にんにく 玉ねぎ 人参 ピーマン マッシュルーム パセリ 枝豆 もやし 小松菜	767	17.3	25.8
19	水	ご飯		鯖の照り焼き 野菜の味噌ドレッシングかけ 豆腐団子汁	牛乳 さば 味噌 豆腐 だし昆布 だし削り節 鶏肉 油揚げ	米 砂糖 油 ごま油 白玉粉	キャベツ もやし きゅうり 人参 大根 ねぎ 小松菜	876	15.4	28.6
20	木	二色サンド		ビーンズシチュー スティック野菜 ジュシーフルーツ	チーズ 牛乳 大豆 豚肉	食パン ジャム 黒砂糖パン 油 じゃがいも 小麦粉 バター	玉ねぎ 人参 トマト缶 マッシュルーム トビューレ グリンピース 大根 きゅうり ジュシーフルーツ	758	14.4	30.4
21	金	キムチチャーハン		ししゃもの唐揚げ 野菜のごま酢和え わかめスープ	豚肉 卵 牛乳 ししゃも だし削り節 豆腐 わかめ	米 大麦 油 ごま油 砂糖 片栗粉 ごま	人参 ピーマン キムチ 生姜 もやし きゅうり ねぎ	786	17.1	32.1
25	火	山菜うどん		お茶蒸しパン 和風ツナサラダ	鶏肉 油揚げ 竹輪 だし 削り節 牛乳 卵 まぐろ (油漬)	うどん 小麦粉 砂糖 バター 甘納豆 油	人参 だけのご 椎茸 ぜんまい きくらげ ねぎ 小松菜 キャベツ きゅうり りんご 玉ねぎ	778	15.2	27.5
26	水	パンズパン		魚のムニエル 豆と野菜のマリネ マカロニスープ オレンジゼリー	牛乳 鮭 大豆 ベーコン アガー	パンズパン 小麦粉 バター 油 砂糖 マカロニ	枝豆 きゅうり 人参 蓮根 玉ねぎ キャベツ しめじ 小松菜 みかん	752	20.1	30.4
27	木	ご飯		豆腐のカレー煮 野菜ナムル じゃこポテト	牛乳 豚挽き肉 豆腐 うすら卵 ちりめんじゃこ	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま じゃがいも マヨネーズ	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ 椎茸 もやし ほうれん草	889	16.5	28.3
28	金	チキンピラフ		ハムエッグ いんげんとコーンのソテー じゃが芋とベーコンスープ メロン	鶏肉 牛乳 ハム 卵 ベーコン	米 バター 油 じゃがいも	トマトジュース 人参 玉ねぎ マッシュルーム グリンピース さやいんげん コーン缶 キャベツ セロリー 小松菜 メロン	810	14.6	27.9
31	月	ご飯		鯖のごま味噌焼き 野菜の五目炒め すまし汁	牛乳 鯖 味噌 鶏肉 だし 削り節 豆腐 はんぺん	米 ごま油 砂糖 ごま 油 酢	生姜 ねぎ 椎茸 人参 キャベツ ピーマン	803	17.3	25.6

	1食分 kcal	たんぱく質 %	脂質 %	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	VA μg	VB1 mg	VB2 mg	VC mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
今月平均摂取量	805	16.3	27.1	397	131	3.5	3.9	292	0.48	0.63	39	3.3	5.4
1食当たりの基準量	830	13~20	20~30	450	120	4.5	3	300	0.5	0.6	35	2.5	7