



5月献立表

中野区立中野中学校

日	曜日	献立名		食品名			エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %
		主食	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			
2	月	山菜うどん	抹茶蒸しパン 和風ツナサラダ	鶏肉 油揚げ 卵 小豆 ツナ 牛乳	うどん 小麦粉 砂糖 油 マーガリン	人参 小松菜 たけのこ 椎茸 わらび きくらげ えのきたけ ねぎ キャベツ 玉ねぎ りんご	836	15.0	23.5
6	金	中華炊き込みごはん	ししゃものから揚げ 卵スープ デコボン(予定)	豚肉 鶏肉 卵 豆腐 牛乳 ししゃも	米 もち米 麦 砂糖 片栗粉 油 ごま油	人参 小松菜 生姜 エリンギ ねぎ 玉ねぎ えのきたけ デコボン	770	17.2	29.3
9	月	じゃこいりごはん	卵焼き 野菜のおかかあえ けんちん汁	卵 かつお節 豆腐 油揚げ 牛乳 ちりめんじゃこ	米 麦 こんにやく 砂糖 片栗粉 油 ごま	人参 小松菜 玉ねぎ 椎茸 もやし ごぼう 大根 えのきたけ ねぎ	748	17.0	27.4
10	火	ピースごはん	鯖のピリ辛揚げ 切干し大根炒め煮 野菜のみそ汁	鯖 油揚げ みそ 牛乳 炊き込みわかめ	米 麦 じゃがいも 砂糖 片栗粉 油 ごま油	人参 小松菜 さやいんげん グリーンピース にんにく 椎茸 切り干し大根 ごぼう 玉ねぎ	834	15.5	26.7
11	水	ポークカレー	中華酢サラダ デコボン(予定)	豚肉 卵 牛乳	米 麦 じゃがいも 春雨 小麦粉 砂糖 油 バター ごま油	人参 小松菜 ホールトマト にんにく 玉ねぎ キャベツ りんご デコボン	891	13.0	26.6
12	木	麦ごはん	鯖のごま焼き ゆで野菜みそドレッシング あえ 豆腐団子汁	鯖 みそ 豆腐 油揚げ 鶏肉 牛乳	米 麦 白玉粉 砂糖 油 ごま油 ごま	人参 小松菜 生姜 キャベツ もやし 大根 ねぎ	846	16.3	29.6
13	金	二色パン	ポークビーンズ わかめサラダ 美生柑(予定)	豚肉 大豆 牛乳 クリームチーズ わかめ	食パン 黒砂糖食パン ブルーベリージャム じゃがいも 小麦粉 砂糖 油 バター	人参 小松菜 にんにく 生姜 セロリ 玉ねぎ きゅうり もやし ホールコーン 美生柑	794	14.1	31.9
16	月	発芽玄米ごはん	かつおの薬味ソースかけ きんぴらごぼう みそ汁	かつお 豆腐 みそ 牛乳	米 玄米 こんにやく 砂糖 片栗粉 油	人参 小松菜 万能ねぎ にんにく 生姜 ごぼう キャベツ 玉ねぎ	748	19.0	22.1
17	火	キムチチャーハン	ジャンボぎょうざ わかめスープ メロン(予定)	豚肉 豚挽き肉 おから 豆腐 牛乳 わかめ	米 麦 餃子の皮 小麦粉 片栗粉 油 ごま油 ごま	人参 小松菜 にんにく 生姜 キムチ ねぎ えのきたけ 玉ねぎ メロン	774	13.9	25.8
18	水	キャロットライス	白身魚のピカタ スティック野菜 ポトフ	ホキ 卵 豚肉 ベーコン 牛乳 粉チーズ	米 麦 じゃがいも 小麦粉 砂糖 片栗粉 油 バター	人参 小松菜 大根 きゅうり セロリ 玉ねぎ キャベツ	750	18.7	23.8
19	木	ご飯	麻婆豆腐 コーン入粉吹雪 野菜のナムル アセロラゼリー	豆腐 豚挽き肉 みそ 牛乳 粉寒天	米 じゃがいも 砂糖 片栗粉 油 ごま油 バター ごま	人参 小松菜 にんにく 生姜 椎茸 ねぎ ホールコーン もやし アセロラゼリース	832	14.4	25.0
20	金	黒砂糖パン	ポテトグラタン ココロベジタブル 野菜スープ 美生柑(予定)	鶏肉 むきえび 牛乳 生クリーム ピザチーズ	黒砂糖パン じゃがいも 小 麦粉 砂糖 油 バター	人参 かぶの葉 玉ねぎ マッシュルーム エリンギ 大根 きゅうり ホールコーン かぶ セロリ りんご 美生柑	799	14.8	29.5
23	月	ご飯	回鍋肉 じゃこサラダ フルーツポンチ	豚肉 みそ 牛乳 ちりめんじゃこ	米 片栗粉 砂糖 油 ごま油 ごま	人参 小松菜 にんにく 生姜 椎茸 玉ねぎ キャベツ ねぎ みかん缶 バイン缶 黄桃缶	791	15.1	25.3
24	火	丸パン	鮭のムニエル 豆と野菜のマリネ パスタスープ 甘夏みかん(予定)	鮭 大豆 ベーコン 牛乳	丸パン じゃがいも マカロニ 小麦粉 砂糖 油 バター	人参 小松菜 えだまめ きゅうり れんこん 玉ねぎ キャベツ しめじ 甘夏みかん	750	20.4	30.0
25	水	ご飯	生揚げの肉詰め 青梗菜のごま風味和え かきたま汁	生揚げ 豚肉 豆腐 卵 牛乳	米 砂糖 片栗粉 ごま	人参 小松菜 テンゲン菜 生姜 椎茸 ねぎ えのきたけ グリーンピース	807	17.1	31.7
26	木	スパゲッティ ボンゴレ	ボンデケージョ コーン入りフレンチサラダ	ベーコン あさり 牛乳 粉チーズ	スパゲッティ 白玉粉 じゃ がいも 小麦粉 砂糖 油 オリーブ油 バター	人参 ビーマン にんにく 玉ねぎ キャベツ マッシュルーム ホールコーン	790	15.4	27.7
27	金	ご飯	鶏肉の七味焼き もやしのサラダ 磯ビーンズ みそ汁	鶏肉 油揚げ みそ 大豆 牛乳 ちりめんじゃこ 青のり	米 砂糖 小麦粉 油 ごま油 ごま	人参 にんにく 生姜 ねぎ きゅうり もやし 大根 ごぼう 玉ねぎ	825	16.3	29.7
30	月	チキンライス	ハムエッグ 小松菜ソテー じゃが芋とベーコンのスープ メロン(予定)	鶏肉 ハム 卵 ベーコン 牛乳	米 麦 じゃがいも 油 バター	人参 小松菜 トマトジュース にんにく マッシュルーム 玉ねぎ ホールコーン キャベツ メロン	751	16.1	23.4
31	火	麦ごはん	あじの梅あんがらめ 肉野菜炒め すまし汁	あじ 豚肉 豆腐 牛乳	米 麦 ビーフン 片栗粉 砂糖 油	人参 小松菜 しょうが 梅干し エリンギ キャベツ しめじ ねぎ	762	17.4	23.7

材料の都合等により、献立を変更する場合がございます。ご了承ください。

	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	793	16.1	27.2	403	128	3.6	3.7	300	0.46	0.62	47	2.6	5.8
1食当たり基準量	830	13~20	20~30	450	120	4.5	3	300	0.5	0.6	35	2.5	7

※学校給食実施基準(文部科学省)の「児童又は生徒一人一回当たりの学校給食摂取基準」の生徒(12歳~14歳)の基準値を記載しております。