



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 g	脂質 g
		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			
1	月	山菜うどん 八十八夜(2日)		和風ツナサラダ 抹茶蒸しパン	鶏肉 油揚げ 卵 大豆 ツナ 牛乳	うどん 砂糖 小麦粉 油 マーガリン	人参 小松菜 こみ水煮 ゆでたけのこ 干し椎茸 みず水煮 えのきたけ 長ねぎ キャベツ 玉ねぎ	817	31.7	22.1
2	火	古代米ご飯 祝!開校記念日		鯛かま塩焼き 野菜煮物 のり塩大豆 紅白白玉フルーツポンチ	鯛かま 大豆 豆腐 牛乳 青のり	米 麦 黒米 こんにやく 砂糖 片栗粉 白玉粉 油 ごま	人参 玉ねぎ 大根 しょうが クランベリージュース みかん缶 りんご缶 もも缶 みかん缶汁	772	32.5	22.2
8	月	メキシカンライス		チーズオムレツ キャベツとコーンのソテー じゃが芋とベーコンのスープ	鶏肉 卵 ウィナー ベーコン とりひき肉 牛乳 ビザチーズ	米 麦 砂糖 じゃがいも 油	人参 小松菜 玉ねぎ ホールコーン キャベツ	758	32.7	26.1
9	火	ピースごはん 季節の料理		魚のごま焼き 切干し大根炒め煮 野菜のみそ汁	鯖 油揚げ みそ 牛乳 焼き込みわかめ	米 砂糖 じゃがいも 油 ごま油 ごま	人参 小松菜 生姜 グリンピース 干し椎茸 切り干し大根 ごぼう 玉ねぎ	747	32.9	26.1
10	水	ブルーベリータルト ガラチーズトースト		ポークビーンズ わかめサラダ	大豆 豚肉 牛乳 ビザチーズ わかめ	食パン じゃがいも ブルーベリージャム 小麦粉 砂糖 油 マーガリン オリーブ油	人参 小松菜 にんにく 生姜 セロリ 玉ねぎ もやし ホールコーン	750	27.8	28.2
11	木	ご飯		四川豆腐 コーン入粉吹芋 野菜のナムル オレンジ(予定)	豚ひき肉 豆腐 牛乳	米 麦 片栗粉 じゃがいも 油 ごま油 ごま	人参 小松菜 なら にんにく 生姜 長ねぎ 玉ねぎ ホールコーン もやし オレンジ	755	28.9	23.9
12	金	中華炊き込みごはん かみかみ献立		ししゃもの新緑揚げ こんにやくのおかか煮 卵スープ	豚肉 かつお節 高野豆腐 鶏肉 卵 豆腐 牛乳 ししゃも	米 もち米 麦 砂糖 米粉 片栗粉 こんにやく 砂糖 油 ごま油	人参 小松菜 生姜 しめじ 長ねぎ 大根 玉ねぎ えのきたけ	747	32.6	25.5
15	月	もち麦ご飯	運動会 応援メニュー	魚のピリ辛揚げ もやしと小松菜の 梅じょうゆ 豆腐団子汁	豚 豆腐 鶏肉 油揚げ 牛乳	米 もち麦 砂糖 片栗粉 白玉粉 油 ごま油	人参 小松菜 にんにく もやし 梅干し 大根 長ねぎ	797	34.5	25.4
16	火	麦ご飯		回鍋肉(季節の料理) 華風大根 フルーツポンチ	豚肉 みそ 牛乳	米 麦 片栗粉 砂糖 油 ごま油	小松菜 にんにく 干し椎茸 キャベツ 玉ねぎ 長ねぎ 大根 みかん缶 りんご缶 もも缶 みかん缶汁	747	27.5	21.0
17	水	発芽玄米ごはん		かつおの薬味ソースかけ 金平ごぼう(旬の食材) みそ汁	かつお 豆腐 みそ 牛乳 ねぎ	米 玄米 片栗粉 砂糖 じゃがいも こんにやく 油	人参 小松菜 万能ねぎ にんにく 生姜 長ねぎ ごぼう キャベツ 玉ねぎ	750	36.6	19.9
18	木	黒砂糖パン		ポテトグラタン 野菜のピクルス ポトフ	鶏肉 むきえび 豚肉 ウィナー ベーコン 牛乳 ビザチーズ	黒砂糖パン じゃがいも 小麦粉 砂糖 油	人参 小松菜 玉ねぎ エリンギ 大根 セロリ キャベツ	869	38.8	32.4
19	金	チキンカツカレー		中華酢サラダ アセロラゼリー	豚肉 鶏肉 卵 牛乳 粉寒天	米 麦 じゃがいも 砂糖 小麦粉 パン粉 春雨 油 ごま油	人参 小松菜 ホールトマト にんにく 生姜 玉ねぎ キャベツ アセロラジュース	896	30.9	29.3
23	火	キムチ炒飯		ジャンボぎょうざ わかめスープ メロン(予定)	豚肉 豚ひき肉 おから 豆腐 牛乳 わかめ	米 麦 片栗粉 餃子の皮 小麦粉 油 ごま油 ごま	人参 小松菜 にんにく 生姜 白菜キムチ 長ねぎ えのきたけ 玉ねぎ メロン	747	28.3	26.4
24	水	キャロットライス		白身魚のピカタ ココロベジタブル 野菜スープ	しいら 卵 牛乳 粉チーズ	米 麦 小麦粉 砂糖 じゃがいも 油	人参 小松菜 かぶの葉 大根 きゅうり ホールコーン 玉ねぎ かぶ セロリ だいこん	705	38.2	20.6
25	木	スパゲッティ ボンゴレ		コーン入りフレンチサラダ ボンデケージョ	ベーコン あさり 牛乳 粉チーズ	スパゲッティ 白玉粉 タピオカ澱粉 砂糖 油 オリーブ油 バター	人参 ピーマン にんにく 玉ねぎ マッシュルーム エリンギ キャベツ ホールコーン	800	34.2	29.7
26	金	もち麦ごはん		あじの梅あんがらめ 肉野菜炒め(旬の食材) かきたま汁	鯿 豚肉 豆腐 卵 牛乳	米 もち麦 片栗粉 砂糖 ビーフン 油	人参 小松菜 生姜 梅干し エリンギ キャベツ 長ねぎ	749	34.1	25.0
29	月	ふりかけご飯 かみかみ献立		卵焼き 小魚の南蛮漬 キャベツの風味漬 豚汁	卵 豚肉 豆腐 みそ 牛乳 青のり もみのり きびなご	米 麦 砂糖 片栗粉 小麦粉 油 ごま油 ごま	人参 小松菜 生姜 玉ねぎ 干し椎茸 長ねぎ ごぼう 大根 キャベツ	747	33.5	26.9
30	火	麦ご飯		生揚げの肉詰め 青梗菜のごま風味和え みそ汁	生揚げ 豚ひき肉 みそ 牛乳	米 麦 片栗粉 砂糖 ごま油 ごま	人参 テンゲン菜 生姜 干し椎茸 長ねぎ えのきたけ グリンピース なめこ 大根	750	31.9	27.4
31	水	フィッシュ フライサンド		ヌードルスープ ぶどうゼリー	ホキ ベーコン 豚肉 牛乳 粉寒天	コッペパン 小麦粉 パン粉 生パスタ 砂糖 油	人参 小松菜 にんにく 生姜 キャベツ 玉ねぎ ぶどうジュース	748	33.9	23.2

材料の都合等により、献立や食材を変更する場合がございます。ご了承ください。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	VA	VB1	VB2	VC	食塩相当量	食物繊維
	kcal	%	%	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
今月平均摂取量	771	17	29.6	400	115	3.7	3.6	365	0.46	0.62	42	2.5	8.6
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。