



5月献立表

令和 6年 4月30日
 中野区立中野中学校
 校長 竹之内 勝
 栄養士 吉見 朋恵

日	献立名	牛乳	食品名			1人分 - たんぱく質 脂質
			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 水	山菜うどん	○	鶏肉 油揚げ	うどん 砂糖	人参 小松菜 たけのこ 干し椎茸 ぜんまい なめこ えのきたけ 長ねぎ	808 kcal
	和風ツナサラダ		ツナ	砂糖 油	人参 小松菜 キャベツ 玉ねぎ	15.6 %
	抹茶蒸しパン 八十八夜		卵 小豆 牛乳	小麦粉 砂糖 マーガリン		23.7 %
2 木	古代米ご飯 祝!!開校記念日	○		米 麦 黒米 ごま		835 kcal
	鯛かま塩焼き		鯛			16.0 %
	野菜煮物			こんにゃく 砂糖	人参 大根 玉ねぎ	24.1 %
	のり塩大豆		大豆 青のり	片栗粉 油		
	紅白白玉フルーツポンチ		豆腐	白玉粉 砂糖	クランベリージュース みかん缶汁 みかん缶 もも缶 りんご缶	
7 火	麦ご飯	○		米 麦		741 kcal
	四川豆腐		豚ひき肉 豆腐	片栗粉 油 ごま油	にら にんにく 玉ねぎ 長ねぎ	15.9 %
	コーン入り粉吹芋			じゃがいも 油	ホールコーン	28.9 %
	野菜のナムル			油 ごま油 ごま	人参 小松菜 にんにく 生姜 もやし	
	オレンジ(予定)				オレンジ	
8 水	ブルーベリージャムサンド	○		食パン ブルーベリージャム		720 kcal
	ガーリックチーズトースト		ピザチーズ	食パン マーガリン	にんにく	15.6 %
	ポークビーンズ		大豆 豚肉	じゃがいも 小麦粉 砂糖 油 オリーブ油	人参 にんにく 生姜 セロリ 玉ねぎ	36.1 %
	わかめサラダ		わかめ	砂糖 油	小松菜 きゅうり 大根 ホールコーン 玉ねぎ	
9 木	ふりかけご飯	○	青のり 焼きのり	米 麦 ごま		755 kcal
	卵焼き		卵	砂糖 片栗粉 油	人参 玉ねぎ 干し椎茸	17.1 %
	小魚の南蛮漬 かみかみ献立		メヒカリ	小麦粉 片栗粉 砂糖 油	生姜 長ねぎ	34.2 %
	キャベツの風味漬			ごま油 ごま	小松菜 キャベツ	
	豚汁		豚肉 豆腐 みそ	油	人参 小松菜 ごぼう 長ねぎ 大根	
10 金	ごはん	○		米		792 kcal
	煮魚 社会科コラボ 九州地方の料理①		鯖 ぬかみそ みそ	砂糖	生姜	17.3 %
	がめ煮		鶏肉	こんにゃく 砂糖 油	人参 れんこん ごぼう	27.3 %
	だんご汁 (だご汁)		鶏肉 油揚げ	白玉粉 小麦粉 油	人参 小松菜 かぼちゃ ごぼう 大根 えのきたけ 長ねぎ	
13 月	もち麦ごはん	○		米 もち麦		713 kcal
	豚肉の中華焼き		豚肉	ごま油	長ねぎ	21.4 %
	茎わかめのきんぴら		豚肉 茎わかめ	こんにゃく 砂糖 ごま油 ごま	人参 ごぼう	30.5 %
	サンラータン		鶏肉 豆腐 卵	片栗粉	人参 チンゲン菜 生姜 干し椎茸 玉ねぎ	
14 火	ピースごはん 季節の料理	○	炊き込みわかめ	米 麦	グリーンピース 旬の食材	727 kcal
	あじの梅あんがらめ		あじ 旬の食材	片栗粉 砂糖 油	梅干し	17.1 %
	肉野菜炒め		豚肉	ピーマン 砂糖 油	人参 小松菜 生姜 エリンギ キャベツ	25.1 %
	炒め小松菜のみそ汁		みそ	じゃがいも 油 ごま油	人参 小松菜 ごぼう 玉ねぎ	
15 水	メキシカンライス	○	鶏肉	米 麦 油	人参 玉ねぎ ホールコーン	725 kcal
	チーズオムレツ		鶏肉 ピザチーズ 卵	砂糖 油	玉ねぎ	17.7 %
	キャベツのソテー			油	人参 キャベツ	29.7 %
	じゃが芋とベーコンのスープ		ベーコン	じゃがいも 油	玉ねぎ キャベツ	
16 木	麦ごはん	○		米 麦		720 kcal
	魚のごま焼き		鯖	砂糖 ごま	生姜	20.2 %
	切干し大根炒め煮		油揚げ	砂糖 油	人参 さやいんげん 干し椎茸 切り干し大根	29.7 %
	かきたま汁		豆腐 卵	片栗粉	小松菜 長ねぎ えのきたけ	

(裏面に続きます。)

17金	長崎ちゃんぽん	豚肉 むきえび いか かまぼこ	ちゃんぽん麺 片栗粉 油 ごま油	人参 小松菜 生姜 キャベツ エリンギ もやし	726 kcal
	がね	豆腐	さつまいも 小麦粉 砂糖 油	人参 生姜 ごぼう	19.1 %
	抹茶かん	白いんげん豆ペースト きな粉 粉寒天 ゼラチン	砂糖		24.0 %
20月	中華炊き込みごはん	豚肉	米 もち米 麦 砂糖 油 ごま油	人参 生姜 エリンギ 長ねぎ	744 kcal
	ししゃもの新緑揚げ	ししゃも	上新粉 片栗粉 油		17.6 %
	こんにゃくのおかか煮	生揚げ かつお節	こんにゃく 砂糖 油	人参 大根	31.0 %
	卵スープ	鶏肉 豆腐 卵	片栗粉	人参 小松菜 玉ねぎ えのきたけ 長ねぎ	
21火	麦ご飯		米 麦		749 kcal
	のりの佃煮	もみのり	砂糖		17.5 %
	生揚げの肉詰め	生揚げ 豚ひき肉	片栗粉 砂糖	生姜 干し椎茸 長ねぎ えのきたけ グリンピース	33.0 %
	チンゲン菜のごま風味和え		砂糖 片栗粉 ごま油 ごま	人参 チンゲン菜	
	みそ汁	豆腐 みそ		なめこ 長ねぎ 大根	
22水	キャロットライス		米 麦 油	人参	730 kcal
	白身魚のピカタ	しいら 卵 粉チーズ	小麦粉 砂糖 オリーブ油		21.1 %
	キャベツと大根のサラダ	油揚げ かつお節	砂糖 ごま油 ごま	小松菜 大根 キャベツ	26.4 %
	ミネストローネ	豚肉	じゃがいも マカロニ 砂糖 油	人参 ホールトマト にんにく 生姜 セロリ 玉ねぎ キャベツ	
23木	スパゲッティボンゴレ	ベーコン あさり	スパゲッティ 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	800 kcal
	ボンデケージョ	牛乳 粉チーズ ピザチーズ	白玉粉 タピオカ澱粉 油		17.1 %
	コーン入りフレンチサラダ		砂糖 油	キャベツ ホールコーン	33.4 %
24金	麦ご飯		米 麦		811 kcal
	とり肉のおろし煮	鶏肉	片栗粉 砂糖 油	万能ねぎ 生姜 大根	13.3 %
	糸寒天のごま酢あえ	油揚げ 糸寒天	砂糖 ごま	人参 小松菜 キャベツ	24.6 %
	大学芋		さつまいも 砂糖 水飴 油		
27月	キムチ炒飯	豚肉	米 麦 油 ごま	人参 小松菜 白菜キムチ	742 kcal
	ジャンボ餃子	豚ひき肉 おから	ぎょうざの皮 片栗粉 小麦粉 油 ごま油	にんにく 生姜 長ねぎ えのきたけ	15.1 %
	わかめスープ	豆腐 わかめ	ごま油 ごま	人参 玉ねぎ	32.0 %
	冷凍みかん(予定)			みかん	
28火	麦ご飯		米 麦		747 kcal
	回鍋肉 季節の料理	豚肉 みそ	砂糖 片栗粉 油 ごま油	小松菜 にんにく 生姜 干し椎茸 キャベツ 玉ねぎ 長ねぎ	14.7 %
	華風大根		砂糖 ごま油	大根	25.3 %
	フルーツポンチ		砂糖	みかん缶 もも缶 りんご缶 みかん缶汁	
29水	発芽玄米ごはん		米 玄米		720 kcal
	かつおの薬味ソースかけ	かつお 旬の食材	片栗粉 砂糖 油	にんにく 生姜 万能ねぎ	20.7 %
	もやしと小松菜の梅醤油あえ		砂糖 片栗粉	小松菜 もやし 梅干し	24.0 %
	みそ汁	豆腐 みそ もずく		人参 小松菜 キャベツ 玉ねぎ	
30木	黒砂糖パン		黒砂糖パン		856 kcal
	ポテトグラタン	鶏肉 牛乳 ピザチーズ	じゃがいも 小麦粉 油	人参 玉ねぎ エリンギ	16.8 %
	野菜のピクルス		砂糖	人参 大根	34.0 %
	ポトフ	豚肉 ウィンナー ベーコン	じゃがいも 油	人参 小松菜 セロリ 玉ねぎ キャベツ	
31金	チキンカツカレー	豚肉 鶏肉	米 麦 じゃがいも 小麦粉 バン粉 油	人参 ホールトマト にんにく 生姜 玉ねぎ	864 kcal
	中華酢サラダ		春雨 砂糖 ごま油	人参 小松菜 キャベツ	13.2 %
	アセロラゼリー	粉寒天	砂糖	アセロラジュース	28.0 %

給食回数 21回(米 16回 パン 2回 麺 3回)

	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	V A	V B 1	V B 2	V C	食塩相当量	食物繊維
	k c a l	%	%	m g	m g	m g	m g	μ g	m g	m g	m g	g	g
今月平均摂取量	763	17	28.7	403	115	3.8	3.7	288	0.5	0.61	43	2.6	8.5
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