

[5 月 給 食 献 立 表]



令和6年度

5月の給食目標 食事のマナーを覚えよう

中野区立明和中学校

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	その他	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 水	中華五目御飯	○	豚肉	米, もち米, ｷﾞﾗｰ油, 砂糖, ごま油	長葱, 人参, 干し椎茸, たけのこ	鶏がら, しょうゆ, 酒, 塩	769 kcal
	豆腐の甘酢野菜あんかけ		豆腐	でんぷん, 小麦粉, なたね油, 砂糖	玉葱, 人参, 干し椎茸, ピーマン, 赤ピーマン	鶏がら, しょうゆ, 塩, 酒, 酢	29.8 g
	青菜のスープ		鶏肉	ｷﾞﾗｰ油	人参, 玉葱, キャベツ, えのきだけ, チンゲン菜	鶏がら, 塩, こしょう, しょうゆ	27.9 g
	カラマンダリン				カラマンダリン		2.9 g
2 木	☆八十八夜献立☆ 肉南蛮うどん	○	豚肉	うどん, でんぷん	人参, 玉葱, 干し椎茸, 長葱, 小松菜	かつお節, 出し昆布, 酒, 本みりん, しょうゆ, 塩	703 kcal
	抹茶蒸しケーキ		牛乳, 卵	小麦粉, 砂糖, バター, 甘納豆		ベーキングパウダー, 抹茶, 食用茶葉	26.2 g
	野菜のごま和え			砂糖, 白ごま	小松菜, キャベツ, 人参	しょうゆ, 本みりん	19.2 g
							3.1 g
7 火	ごはん	○		米, 麦			708 kcal
	のりの佃煮		のり	砂糖		酒, 本みりん, しょうゆ	30.9 g
	いかのかりんと揚げ		いか	小麦粉, でんぷん, なたね油, 砂糖	生姜	しょうゆ, 酒, 本みりん	19.6 g
	ごま酢あえ		わかめ	白ごま	小松菜, 白菜	しょうゆ, 酢, 本みりん	3.3 g
	玉ねぎと油揚げのみそ汁		油揚げ, みそ	じゃが芋	玉葱	宗田厚削り, 煮干削り	
8 水	春野菜のカレーライス	○	鶏肉	米, 麦, ｷﾞﾗｰ油, 小麦粉, じゃが芋	玉葱, にんにく, 生姜, 人参, トマト缶	鶏がら, カレー粉, クミン, コリアンダー, ターメリック, 塩, ソース, しょうゆ	750 kcal
	コーンサラダ			砂糖, ｷﾞﾗｰ油, ごま油, 白ごま	人参, キャベツ, 小松菜, コーン	酢, 塩, しょうゆ	21.2 g
	セミノール				セミノール		20.3 g
							1.7 g
9 木	☆カミカミメニュー☆ ごはん	○		米, 麦			704 kcal
	かつおの新玉葱ソースがけ		かつお	なたね油, でんぷん, 砂糖	生姜, にんにく, 玉葱, 万能葱	酒, 塩, 酢, しょうゆ, だし汁	33.0 g
	茎わかめともやしの和え物		茎わかめ, 油揚げ	砂糖, ごま油	もやし, 人参	しょうゆ, 酢, 料理酒	18.4 g
	若竹汁		豆腐, わかめ		新たけのこ, 長葱	出し昆布, かつお節, 塩, しょうゆ	2.6 g
10 金	フレンチトースト	○	卵, 牛乳	食パン, 砂糖, バター		バニラエッセンス	762 kcal
	春キャベツのクリームシチュー		牛乳, 鶏肉, 生クリーム	ｷﾞﾗｰ油, バター, 小麦粉, じゃが芋	玉葱, 人参, キャベツ, パセリ	鶏がら, 白ワイン, 塩, こしょう	29.4 g
	レモたまドレッシングサラダ			砂糖, ｷﾞﾗｰ油	人参, もやし, キャベツ, 胡瓜, コーン, レモン果汁, 玉葱	酢, 塩, 白ワイン	33.6 g
	河内晩柑				河内晩柑		2.5 g
13 月	☆世界の料理 ジャマイカ☆ ガーリックライス	○	チリメンジャコ	米, 麦, バター, ｷﾞﾗｰ油	にんにく, パセリ	酒, 塩, こしょう, しょうゆ	745 kcal
	ジャークチキン		鶏肉	オリーブ油	レモン果汁, 玉葱, 生姜, にんにく	塩, オールスパイス, 一味唐辛子, 黒こしょう, クミン	28.8 g
	コールスローサラダ			砂糖	キャベツ, 人参, 胡瓜	酢, 塩, こしょう, エッグケア (卵不使用マヨネーズ)	25.5 g
	カレー風味スープ			じゃが芋	玉葱, 人参, マッシュルーム缶, ほうれん草	鶏がら, 塩, こしょう, カレー粉, しょうゆ, 白ワイン	3.5 g
	ミルクとコーヒーの2色ゼリー		アガー, 牛乳, 生クリーム	砂糖		インスタントコーヒー	
14 火	☆季節の献立☆ グリーンピースごはん	○		米, 麦	グリーンピース	塩, 酒	705 kcal
	キビナゴの唐揚げ		キビナゴ	でんぷん, 小麦粉, なたね油		塩	30.7 g
	五目金平			ごま油, こんにやく, 砂糖	ごぼう, 人参, 蓮根, さやいんげん	だし汁, しょうゆ, 本みりん, 一味唐辛子	20.0 g
	春野菜の豚汁		豚肉, 油揚げ, みそ, 豆腐	ｷﾞﾗｰ油, じゃが芋	人参, 玉葱, キャベツ, 長葱	鯉厚削り節, 料理酒	2.7 g
15 水	しょうゆラーメン	○	豚肉, かまぼこ, うずら卵	中華麺, ｷﾞﾗｰ油, ごま油	生姜, にんにく, 玉葱, 人参, コーン, チンゲン菜	鶏がら, 豚骨, 塩, 酒, しょうゆ, こしょう	724 kcal
	チーズいももち		チーズ	じゃが芋, でんぷん, なたね油		塩	27.4 g
	海藻サラダ		海藻ミックス	ごま油	キャベツ, 大根, コーン	酢, しょうゆ, 本みりん	29.8 g
							3.2 g
16 木	高野豆腐の卵とじ丼	○	鶏肉, 高野豆腐, 卵	米, 麦, 砂糖, ｷﾞﾗｰ油, でんぷん	玉葱, 人参, 干し椎茸, 糸三つ葉	かつお節, しょうゆ, 本みりん, 酒	746 kcal
	のり酢あえ		のり	砂糖	キャベツ, ほうれん草, もやし	しょうゆ, 酢, 本みりん, 酒	33.2 g
	大根と油揚げのみそ汁		油揚げ, みそ		大根, しめじ	宗田厚削り, 煮干削り	23.7 g
							3.4 g

17 金	ごはん		米, 麦									712 kcal
	さばのピリ辛焼き	さば	砂糖, 白ごま, ごま油	にんにく, 生姜, 長葱	しょうゆ, 本みりん, 一味唐辛子							30.4 g
	おろしおひたし			キャベツ, 小松菜, 大根	だし汁, しょうゆ, 本みりん							24.9 g
	じゃが芋と玉ねぎのみそ汁	油揚げ, みそ	じゃが芋	玉葱, 小松菜	宗田厚削り, 煮干削り							3.0 g
20 月	山菜ご飯	鶏肉	米, もち米	ぜんまい, わらび水煮, たけのこ, 人参	塩, しょうゆ, 酒, 本みりん							712 kcal
	五目卵焼き	豚肉, ひじき, 卵	キャノーラ油, 砂糖	玉葱, 人参, 干し椎茸	酒, 塩, しょうゆ							32.2 g
	水菜ともやしのおひたし	かつお節		水菜, キャベツ, もやし	しょうゆ, だし汁							22.5 g
	かぶと小松菜のみそ汁	油揚げ, みそ		かぶ根, 小松菜	宗田厚削り, 煮干削り							4.1 g
21 火	チーズパン		チーズパン									745 kcal
	トマトシチュー	豚肉, 生クリーム	キャノーラ油, バター, 小麦粉, じゃが芋	玉葱, にんにく, 人参, 生マッシュルーム, トマト缶, トマトピューレ, パセリ	鶏がら, 白ワイン, ケチャップ, ソース, 塩, こしょう, オールスパイス							29.7 g
	グリーンサラダ		キャノーラ油	キャベツ, 小松菜, 胡瓜, 玉葱	酢, しょうゆ, 本みりん							31.7 g
	河内晩柑			河内晩柑								3.1 g
22 水	ごはん		米, 麦									791 kcal
	麻婆豆腐	豚肉, みそ, 豆腐	キャノーラ油, 砂糖, でんぷん, ごま油	にんにく, 生姜, 人参, たけのこ, 干し椎茸, 長葱, ニラ	鶏がら, 料理酒, しょうゆ, 一味唐辛子							30.1 g
	春雨サラダ		緑豆春雨, ごま油, 砂糖	キャベツ, 胡瓜, 人参	しょうゆ, 酢, 塩							26.0 g
	新じゃがのフライ		じゃが芋, なたね油		塩							2.3 g
23 木	☆まごわやさしいメニュー☆ ご飯		米, 麦									730 kcal
	鮭の香味揚げ	鮭, 青のり	でんぷん, 白ごま, なたね油	生姜, にんにく	酒, しょうゆ							33.0 g
	ひじき和え	ひじき, 油揚げ	キャノーラ油, 砂糖	人参, ほうれん草, キャベツ	しょうゆ, 酒, 本みりん, 酢							20.4 g
	具沢山みそ汁	豆腐, みそ	じゃが芋	大根, 人参, ごぼう, 干し椎茸, 絹さや	宗田厚削り, 煮干削り							2.4 g
	河内晩柑			河内晩柑								
24 金	ピラフ	豚肉	米, 麦, バター, キャノーラ油	玉葱, ピーマン, 人参, 生マッシュルーム	塩, 白ワイン, こしょう							737 kcal
	ジャーマンオムレツ	ウィンナー, 卵, 牛乳, 生クリーム	キャノーラ油, じゃが芋	玉葱, パセリ	塩, こしょう							28.7 g
	きのこサラダ		砂糖, キャノーラ油	しめじ, エリンギ, えのきだけ, 胡瓜, 小松菜	酒, 酢, しょうゆ							27.6 g
	大根と青菜のスープ			大根, 小松菜, 人参, 長葱	鶏がら, しょうゆ, 塩, こしょう, 白ワイン							3.6 g
27 月	スパゲティナポリタン	ベーコン, 豚肉	スパゲティ, キャノーラ油	にんにく, 玉葱, 人参, マッシュルーム缶, ピーマン, トマトピューレ, スナッブえんどう	赤ワイン, ケチャップ, 塩, こしょう							770 kcal
	野菜スープ	いんげんまめ(乾)	キャノーラ油, じゃが芋	セロリー, 玉葱, キャベツ, 小松菜	鶏がら, 塩, こしょう, しょうゆ							29.6 g
	ブルーベリーケーキ	卵, 牛乳	小麦粉, 砂糖, キャノーラ油, バター	生ブルーベリー	ベーキングパウダー, 塩							25.3 g
												3.3 g
28 火	中華丼	豚肉, いか	米, 麦, キャノーラ油, でんぷん, ごま油	玉葱, にんにく, 生姜, 人参, たけのこ, 干し椎茸, 白菜, チンゲン菜	鶏がら, 酒, しょうゆ, 塩, こしょう							724 kcal
	磯ビーンズ	大豆, 青のり	でんぷん, なたね油		塩							31.1 g
	華風漬け		砂糖, ごま油	小松菜, かぶ根, 人参, 生姜	酢, しょうゆ							20.7 g
	◎体育祭応援メニュー◎											2.0 g
29 水	☆貧血・骨折予防献立☆ 押し麦ごはん		米, 麦									791 kcal
	イワシのかば焼き	いわし	なたね油, 小麦粉, でんぷん, 砂糖, 白ごま		酒, しょうゆ, 本みりん							30.3 g
	切干大根の煮物	油揚げ	キャノーラ油, 白滝, 砂糖, ごま油	切干し大根, 人参, 干し椎茸	しょうゆ, 本みりん, かつお節							24.0 g
	千草あえ	かつお節		小松菜, キャベツ, 人参, 玉葱	しょうゆ, 本みりん, 酢							3.2 g
	じゃが芋とわかめのみそ汁	みそ, わかめ	じゃが芋	えのきだけ	宗田厚削り, 煮干削り							
30 木	☆持久力アップ献立☆ ごはん		米, 麦									725 kcal
	豚肉生姜焼き	豚肉		生姜, 玉葱	しょうゆ, 酒, 本みりん							29.0 g
	もやし炒め		キャノーラ油	もやし, 人参, ニラ	塩, こしょう							25.1 g
	芋団子汁	鶏肉	キャノーラ油, じゃが芋, でんぷん	ごぼう, 人参, 大根, 長葱	塩, しょうゆ, 酒, 鰹厚削り節							2.5 g
31 金	☆筋力アップ献立☆ ごはん		米, 麦									758 kcal
	魚のみそマヨネーズ焼き	さわら, みそ		玉葱, ピーマン, 赤ピーマン	塩, こしょう, エッグケア(卵不使用マヨネーズ)							35.2 g
	昆布豆	大豆, 昆布	砂糖		だし汁, しょうゆ, 本みりん, 塩							27.2 g
	えのき和え			ほうれん草, 白菜, えのきだけ	だし汁, しょうゆ, 本みりん							3.1 g
	けんちん汁	豆腐	ごま油, じゃが芋	大根, 人参, ごぼう, 長葱	出し昆布, かつお節, 酒, 塩, しょうゆ							

※食材の入荷状況等の都合により、献立・材料を変更することがあります。ご了承ください。

	エネルギー 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	738	16.7	29.4	363	110	3.0	3.6	294	0.43	0.61	37	2.9	8.0