



5月予定献立表



令和5年度 北区立神谷中学校

| 日 | 曜日 | 牛乳 | 献立名 | 時程 | 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 | I初キ- たんぱく質 脂質 食塩相当量 | アレルギー食材等 |
|-------------------|----|----|---|------|--|---|--|---------------------------------------|---------------|
| 1 | 月 | ○ | 切り干し大根のそばろご飯 キャベツのおかか和え 味噌けんちん汁 | 通常 | 大豆・鶏肉 糸削り節 豆腐 | 米・押麦・油・砂糖 油・こんにゃく・じゃがいも | 生姜・玉葱・人参・干し椎茸・ 切干し大根 キャベツ・小松菜 牛蒡・人参・大根・白菜・葱 | 781 kcal 32.6 g 17.5 g 3.1 g | |
| 2 | 火 | ○ | 中華ちまき ワンタン入り野菜スープ 春雨サラダ | 通常 | ★豚肉・ホタテ貝柱・大豆 鶏肉 鶏卵 | 油・もち米 油・ワンタンの皮 春雨・油・砂糖・いりごま | 人参・干し椎茸・筍・グリーンピース 玉葱・人参・もやし・小松菜 胡瓜・キャベツ | 756 kcal 28.8 g 25.6 g 2.9 g | 豚肉 |
| 8 | 月 | ○ | 親子丼 麩の味噌汁 抹茶ミルクゼリー | 通常 | 鶏肉・鶏卵 豆腐・生わかめ 調理牛乳・粉寒天 | 米・砂糖・澱粉 麩 砂糖 | 玉葱・人参・干し椎茸・さやいんげん 抹茶 | 771 kcal 33.4 g 20.1 g 2.9 g | |
| 9 | 火 | ○ | ジャンバラヤ カントリニサラダ ミネストローネ | 特別時程 | 鶏肉・★ウィンナー ★ベーコン・いんげん豆 | 米・押麦・オリーブ油・砂糖 油・砂糖・じゃがいも 油・押麦 | 玉葱・セロリー・にんにく・ ホールトマト・ピーマン キャベツ・胡瓜 にんにく・セロリー・キャベツ | 747 kcal 27.1 g 22.6 g 3.5 g | ウィンナー ベーコン |
| 10 | 水 | ○ | 山菜わかめうどん にぎすの磯辺揚げ 草団子 | 通常 | 鶏肉・あさり・生わかめ・なると にぎす・あおのり きな粉 | 砂糖・冷凍うどん 小麦粉・揚げ油 白玉粉・小麦粉・砂糖 | 山菜・人参・葱・小松菜 よもぎ | 767 kcal 33.4 g 17.4 g 4.5 g | |
| 11 | 木 | ○ | ご飯 きんぴらコロケ カリカリ油揚げのお浸し 若竹汁 | 通常 | ひじき・★豚肉・鶏卵 油揚げ 生わかめ | 米 油・砂糖・じゃがいも 小麦粉・パン粉・揚げ油 砂糖 | 切干し大根・牛蒡・玉葱・人参 キャベツ・小松菜 筍・えのき | 825 kcal 24.9 g 22.6 g 2.3 g | 豚肉 |
| 12 | 金 | ○ | キムたくチャーハン いかのオイル焼き トック入り卵スープ ピスキューパン | 特別時程 | ★豚肉・鶏卵 いか 鶏卵 | 米・押麦・油・砂糖 油 澱粉・トック | 白菜キムチ・ピーマン・ 赤ピーマン・たくあん 玉葱・人参・筍・小松菜 | 757 kcal 37.5 g 19.6 g 3.7 g | 豚肉 |
| 15 | 月 | ○ | ポトフ じゃこサラダ ご飯 | 通常 | 鶏卵・調理牛乳 大豆・★豚肉 生わかめ・じゃこ | 丸パン・バター・砂糖・小麦粉 油・じゃがいも オリーブ油・砂糖 | にんにく・人参・玉葱・かぶ マッシュルーム・セロリー キャベツ・胡瓜 | 791 kcal 32.3 g 27.5 g 3.1 g | 豚肉 |
| 16 | 火 | ○ | ご飯 メジマグロメンチ 大豆の磯煮 豆腐とわかめの味噌汁 | 通常 | めじまぐろミンチ・鶏肉・ おから・調理牛乳・鶏卵 大豆・ひじき・さつま揚げ 豆腐・生わかめ | 米 パン粉・小麦粉・揚げ油 こんにゃく・油・砂糖 | 玉葱・にんにく 人参・さやえんどう 葱 | 839 kcal 35.1 g 24.9 g 2.8 g | |
| 2年生は田植えのため給食ありません | | | | | | | | | |
| 17 | 水 | ○ | マーボー豆腐丼 わかめサラダ マラーカオ ご飯 | 通常 | 大豆・★豚肉・豆腐 生わかめ 鶏卵・生クリーム | 米・押麦・油・砂糖・ 澱粉・ごま油 砂糖・いりごま 小麦粉・砂糖・油 | にんにく・生姜・筍・ 干し椎茸・葱・蕪 胡瓜・コーン・もやし | 825 kcal 32.0 g 27.9 g 2.6 g | 豚肉 |
| 18 | 木 | ○ | 魚の香味焼き にんじんサラダ なめこ汁 ご飯 | 通常 | さむら ツナ 豆腐 | 米 砂糖・ごま油 砂糖・油・すりごま | 生姜・にんにく・葱 人参・胡瓜・もやし・らっきょう なめこ・葱 | 763 kcal 36.6 g 24.7 g 2.3 g | |
| 19 | 金 | ○ | スパゲッティボンゴレ フラワーサラダ フルーツクラフティ ご飯 | 通常 | いか・あさり 調理牛乳・生クリーム・鶏卵 | 油・バター・スパゲッティ 油・砂糖 小麦粉・砂糖 | にんにく・セロリー・玉葱・ 人参・ホールトマト・パセリ キャベツ・ブロッコリー・ カリフラワー・コーン・小松菜 ★黄桃缶 | 772 kcal 34.3 g 24.3 g 3.0 g | 黄桃 |
| 22 | 月 | ○ | かつおの磯揚げ 干支巻 どろめ汁 ご飯 | 通常 | かつお・あおのり 糸削り節 豆腐・生わかめ・しらす・鶏卵 | 米 揚げ油・砂糖・澱粉・じゃがいも こんにゃく・砂糖 澱粉 | 筍・人参 玉葱 | 751 kcal 38.4 g 17.7 g 2.3 g | |
| 23 | 火 | ○ | ピザドック ベジタブルシチュー グリーンサラダ ご飯 | 通常 | 鶏肉・ピザチーズ いんげんまめ・鶏肉・ 調理牛乳・生クリーム | コッパン・油・砂糖 油・じゃがいも・ スパゲッティ・小麦粉 油・砂糖 | 玉葱・ピーマン・赤ピーマン・コーン 玉葱・人参・マッシュルーム・ 小松菜 胡瓜・キャベツ・アスパラ | 761 kcal 33.4 g 26.1 g 3.5 g | |
| 24 | 水 | ○ | 魚の塩麹焼き もやしとわかめの胡麻醤油 春野菜の味噌汁 ご飯 | 通常 | ★鮭 生わかめ 豆腐 | 米 砂糖・ごま油・いりごま じゃがいも | にんにく・葱 もやし・小松菜・人参 人参・筍 | 762 kcal 36.4 g 21.1 g 3.0 g | 鮭 |
| 25 | 木 | ○ | ハヤシライス 寒天サラダ 果物 ご飯 | 通常 | ★豚肉・生クリーム 寒天 | 米・油・砂糖・バター・ 小麦粉 砂糖・油 | にんにく・生姜・セロリー・玉葱・ 人参・マッシュルーム・グリーンピース キャベツ・胡瓜・人参 甘夏 | 780 kcal 25.5 g 22.2 g 2.8 g | 豚肉 |
| 26 | 金 | ○ | きせい豆腐 野菜の梅醤油和え 真たくさん味噌汁 ご飯 | 通常 | 大豆・鶏肉・豆腐・鶏卵 じゃこ 豆腐 | 米 油・砂糖 じゃがいも | 人参・玉葱・グリーンピース もやし・キャベツ・梅干し・いんげん 玉葱・人参・大根・小松菜 | 748 kcal 33.1 g 20.5 g 2.6 g | |
| 29 | 月 | ○ | 鶏肉のタッカルビ もやしのナムル ご飯 | 通常 | 鶏肉・大豆 | 米・押麦 砂糖・トック・油・澱粉・ いりごま ごま油・砂糖・すりごま | 生姜・にんにく・白菜キムチ・ 人参・玉葱・キャベツ・葱・蕪 もやし・小松菜・人参・切干し大根 | 747 kcal 31.8 g 17.7 g 2.4 g | |
| 30 | 火 | ○ | ひじき入りふりかけ 落とじゃがいもの煮物 磯香和え ご飯 | 通常 | ひじき・じゃこ 鶏肉・生揚げ 刻みのり | 米・押麦 いりごま じゃがいも・こんにゃく・ 油・砂糖 | ゆかり ふき・人参・筍・さやいんげん キャベツ・小松菜・もやし | 760 kcal 32.3 g 17.7 g 2.4 g | |
| 31 | 水 | ○ | ツナピラフ スパニッシュオムレツ ABCスープ ご飯 | 通常 | ツナ 鶏肉・鶏卵・調理牛乳 鶏肉 | 米・押麦・バター・油 油・じゃがいも 油・マカロニ | 生姜・人参・玉葱・ マッシュルーム・小松菜 赤ピーマン・ピーマン 玉葱・人参・キャベツ・パセリ | 786 kcal 34.1 g 25.7 g 2.7 g | |

※「表示設定」を行ったアレルギー食品には★を表示しています。
 ※都合により給食の献立・食材が変更になることがあります。
 ※太字は東京都産を使用する予定です。



摂取基準値と
今月の充足率

| | | | |
|-------|---------|-------|---|
| エネルギー | 830kcal | 93.3 | % |
| たんぱく質 | 30.0g | 94.1 | % |
| 脂質 | 25.0g | 96.1 | % |
| 食塩相当量 | 2.4g | 120.8 | % |

