

# 5月 予定献立表

令和4年度  
北区立田端中学校

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	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	
2月	中華ちまき * にら玉スープ 抹茶白玉のきなこがけ *	○	豚肉, ほたて貝柱, 鶏肉, 絹ごし豆腐, 卵, きな粉 飲用牛乳	米, もち米, 三温糖, 上白糖, でんぷん, 白玉粉	人参, こまつな, にら 玉葱, たけのこ	765 30.2	
6金	パエリア * トマトスープ * いちご	○	いか, あさり, えび, ベーコン, いんげんまめ 飲用牛乳	米, じゃがいも	人参, ピーマン, 赤ピーマン, トマト缶, パセリ にんにく, 玉葱, セロリー, レモン汁, 黄ピーマン, いちご	748 30.0	
9月	焼きカレーパン アーモンドサラダ ジュリエンスープ	○	豚ひき肉, 大豆, ベーコン 飲用牛乳	無塩パン, 小麦粉, パン粉, 上白糖, じゃがいも	サラダ油, アーモンド 人参, こまつな, パセリ しょうが, にんにく, 玉葱, マッシュルーム, セロリー, キャベツ, コーン	799 28.4	
10火	きびご飯 鱈のムニエル プロヴァンサルソース コーンソテー 野菜スープ	○	あじ, ベーコン 飲用牛乳	米, きび, 小麦粉, じゃがいも	サラダ油, パター, オリーブ油 トマト缶, パセリ, 人参, ほうれんそう, こまつな にんにく, セロリー, 玉葱, レモン汁, コーン, キャベツ	765 29.4	
11水	桜えびとしらすのかき揚げ丼 * 駿河汁 * 抹茶ミルクゼリー	○	卵, いわしつみれ, 木綿豆腐 桜えび, しらす干し, 飲用牛乳, 粉寒天, 調理用牛乳, クリーム	米, 小麦粉, 上白糖, さといも	揚げ油 人参, こねぎ 玉葱, ごぼう, 大根	918 31.1	
12木	ピースご飯 ぎせい豆腐 小松菜のおかか和え 味噌汁	○	卵, 絞り豆腐, 鶏ひき肉, 糸けずり節, 油揚げ 飲用牛乳, 干ひじき, わかめ	米, 上白糖, じゃがいも	サラダ油, 白すりごま 人参, こまつな グリーンピース, たけのこ, 干し椎茸, もやし, エリンギ, 玉葱	748 31.3	
13金	醤油ラーメン きびなごの唐揚げ フルーツポンチ	○	豚肉 生わかめ, 飲用牛乳, きびなご	中華めん, でんぷん	サラダ油, 揚げ油 人参, こまつな にんにく, しょうが, キャベツ, もやし, コーン, 玉葱, たけのこ, もも缶, みかん缶, りんご缶	759 28.3	
16月	親子丼 こんにゃくの中華和え さくらんぼ	○	鶏肉, 卵 刻みのり, 飲用牛乳, くきわかめ	米, 押麦, 三温糖, でんぷん, 糸こんにゃく	ごま油, 白すりごま 人参, さやえり, とうもろこし 玉葱, ぶなしめじ, きゅうり, もやし, さくらんぼ	747 28.5	
17火	アーモンドトースト ポークビーンズ グレープゼリー	○	豚肉, ベーコン, いんげんまめ 飲用牛乳, クリーム, 粉チーズ, 粉寒天	食パン, 上白糖, じゃがいも, 三温糖	マーガリン, アーモンド粉, サラダ油 人参, トマト缶, パセリ 玉葱, にんにく, ぶどうジュース	823 28.3	
18水	肉みそうどん 青大豆とわかめのサラダ 大学芋	○	豚ひき肉, 青大豆 飲用牛乳, サラダチーズ, わかめ	うどん, 上白糖, でんぷん, 三温糖, さつまいも, 水あめ	サラダ油, 黒すりごま, 白すりごま, ごま油, 揚げ油, 黒いりごま 人参, こまつな にんにく, しょうが, 玉葱, 干し椎茸, ねぎ, キャベツ	872 29.4	
19木	野菜あんかけチャーハン 大豆とじゃこの胡麻がらめ オレンジゼリー	○	豚肉, うずら卵, 大豆 飲用牛乳, ちりめん, 粉寒天	米, 押麦, 上白糖, でんぷん	サラダ油, ごま油, 揚げ油, 白いりごま 人参, チンゲンツァイ ねぎ, しょうが, 玉葱, きくらげ, たけのこ, もやし, オレンジジュース	836 28.9	
20金	ソースチキンかつ丼 * こっばなます * 打ち豆汁風 *	○	豚肉, 卵, 油揚げ, 大豆 飲用牛乳	米, 押麦, 小麦粉, パン粉, 上白糖, 三温糖, さといも	揚げ油, 白いりごま 人参, 葉ねぎ 大根, ごぼう, ねぎ	834 32.7	
23月	ごまご飯 かつおのにんにく竜田揚げ * 小松菜とひじきの和え物 豆乳みそ汁	○	かつお, 油揚げ, 調製豆乳 飲用牛乳, 干ひじき	米, 押麦, でんぷん	白いりごま, 揚げ油, ごま油 こまつな, 人参, ほうれんそう しょうが, にんにく, もやし, 玉葱, ぶなしめじ, キャベツ	747 32.3	
24火	五目そぼろ丼 味噌汁 あけぼのゼリー	○	卵, 鶏ひき肉, 凍り豆腐 飲用牛乳, カットわかめ, 粉寒天	米, 粒麦, 上白糖, じゃがいも	サラダ油, 白いりごま 人参, いんげん, こまつな しょうが, 干し椎茸, たけのこ, 玉葱, ぶなしめじ, ねぎ, オレンジジュース, みかん缶	778 29.0	
25水	ボンゴレスパゲッティ 枝豆とほうれん草のサラダ 冷凍みかん	○	ベーコン, あさり, 鶏ささ身 粉チーズ, 飲用牛乳, 刻みのり	スパゲッティ, 上白糖	サラダ油, ごま油 人参, トマト缶, ピーマン, ほうれんそう にんにく, セロリー, 玉葱, キャベツ, えだまめ, 冷凍みかん	780 32.8	
26木	ピザドッグ ABCスープ ヨーグルトポンチ	○	ベーコン, 鶏肉 ピザチーズ, 飲用牛乳, ヨーグルト	無塩パン, じゃがいも, マカロニ, 上白糖	サラダ油 ピーマン, 人参, こまつな にんにく, 玉葱, マッシュルーム, キャベツ, コーン, みかん缶, ミックスドフルーツ	744 28.1	
27金	ねぎ塩豚丼 ささみとチーズのサラダ アセロラゼリー	○	豚肉, 鶏ささ身 飲用牛乳, サラダチーズ, 粉寒天	米, 粒麦, 三温糖, でんぷん, 上白糖	サラダ油, 白いりごま 人参, にら にんにく, しょうが, 玉葱, ねぎ, キャベツ, きゅうり, アセロラ飲料	753 28.0	
28土	カレーライス 糸寒天とツナのサラダ PTAお楽しみデザート	○	豚肉, 大豆, ツナ 飲用牛乳, 糸寒天, アイス	米, 粒麦, 小麦粉, じゃがいも, 三温糖	バター, サラダ油, ごま油 人参 にんにく, しょうが, 玉葱, セロリー, キャベツ, きゅうり, コーン	911 28.0	
31火	お弁当のご用意をお願いします ※5/29(日)に運動会を行った場合は、振替休日です						

★食材購入の都合により、献立を変更する場合がございますので、あらかじめご了承ください。  
★太字の食材は、東京都産を使用する予定です。  
★㊟マークが付いている日は、「スポーツ応援給食」です。  
★\*が付いているメニューは、初登場です。