



# [ 5 月 献 立 表 ]



令和3年4月27日  
北区立堀船中学校

日	献立	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	エネルギーたんぱく質 脂質 食塩相当量
6 木	グリーンピースご飯 鰹の南蛮漬け おひたし 味噌汁	○	★飲用牛乳,あじ,焼き竹輪,豆腐,油揚げ,赤みそ,白みそ	米,油,小麦粉,さとう 旬の食材 グリーンピース	グリーンピース,しょうが,玉ねぎ,にんじん,長ねぎ,こまつな,もやし,なめこ,ねぎ	784 kcal 32.1 g 24.4 g 4.1 g
7 金	セルフ照り焼き チキンサンド フレンチサラダ カレースープ	○	★飲用牛乳,★ローズハム,★豚小間肉,鶏もも肉	★丸パン,サラダ油,さとう,片栗粉,じゃがいも,シエルマカロニ	しょうが,きゅうり,キャベツ,にんじん,玉ねぎ,にんにく,しめじ	732 kcal 31.8 g 31.1 g 3.7 g
10 月	五目あんかけ焼きそば わかめ中華スープ サイダーフルーツポンチ	○	★飲用牛乳,★豚小間肉,★むきえび,★うずら卵,いか,鶏小間肉,わかめ,豆腐	蒸し中華めん,サラダ油,小麦粉,ごま油,さとう	しょうが,にんじん,玉ねぎ,たけのこ,きくらげ,干し椎茸,キャベツ,もやし,はくさい,こまつな,長ねぎ,えのきたけ,みかん缶,パイン缶,りんご缶	839 kcal 32.9 g 22.5 g 3.3 g
11 火	ご飯 肉どうふ にら玉スープ 抹茶蒸しパン	○	★飲用牛乳,★調理用牛乳,★たまご,★豚小間肉,焼き豆腐	米,サラダ油,しらたき,さとう,片栗粉,小麦粉	しょうが,にんじん,はくさい,玉ねぎ,長ねぎ,しめじ,こまつな,にら,えのきたけ	812 kcal 32.9 g 21.4 g 2.8 g
12 水	ビーンズドライカレー 海藻サラダ スティックパイ	○	★飲用牛乳,★豚ひき肉,大豆,サラダ海藻	★バター,米,サラダ油,小麦粉,油,さとう	にんにく,しょうが,玉ねぎ,にんじん,ピーマン,キャベツ,もやし,ホールコーン缶,スティックパイ	865 kcal 24.2 g 30.0 g 3.0 g
13 木	メロンパン風トースト トマトと卵のスープ スパイシーポテト	○	★飲用牛乳,★調理用牛乳,★たまご,鶏小間肉	★食パン,★バター,さとう,小麦粉,グラニュー糖,じゃがいも,サラダ油	にんじん,玉ねぎ,トマト,ホールトマト,パセリ缶	775 kcal 23.8 g 36.3 g 2.5 g
14 金	ひじきご飯 鯖の味噌煮 おひたし 沢煮椀	○	★飲用牛乳,★豚小間肉,油揚げ,ひじき,赤みそ,さば,わかめ	米,サラダ油,さとう,さといも	干し椎茸,にんじん,しょうが,こまつな,もやし,だいこん,ごぼう,ねぎ	813 kcal 34.6 g 27.2 g 4.2 g
17 月	ソイミートドッグ 野菜スープ メロン	○	★飲用牛乳,★たまご,★ピザチーズ,★豚ひき肉,★ベーコン,大豆	★コッペパン,サラダ油,小麦粉,さとう,じゃがいも	にんにく,しょうが,玉ねぎ,にんじん,キャベツ,こまつな,メロン	777 kcal 35.4 g 33.0 g 3.6 g
18 火	鶏飯 味噌ポテト	○	★飲用牛乳,★たまご,鶏むね肉,刻みのり,赤みそ	米,さとう,油,じゃがいも,小麦粉,片栗粉	にんじん,干し椎茸,たくあん漬,しょうが,こねぎ	817 kcal 32.6 g 23.3 g 3.7 g
19 水	ご飯 メルのマヨネーズ焼 アスパラのソテー キャロットポタージュ	○	★飲用牛乳,★調理用牛乳,★ベーコン,メルルーサ,鶏小間肉	★マヨネーズ,★バター,米,サラダ油,じゃがいも,小麦粉	玉ねぎ,にんじん,ピーマン,マッシュルーム缶,アスパラガス,エリンギ,ホールコーン缶,コーンクリーム缶	861 kcal 32.3 g 31.6 g 3.0 g
20 木	ジャージャー麺 もやしスープ オレンジゼリー	○	★飲用牛乳,★豚ひき肉,大豆,赤みそ,豆腐,粉寒天	サラダ油,蒸し中華めん,ごま油,さとう,白ごま片栗粉	しょうが,にんにく,干し椎茸,長ねぎ,にんじん,にら,たけのこ,玉ねぎ,もやし,こまつな,オレンジジュース	823 kcal 32.0 g 23.1 g 3.4 g
21 金	カツカレーライス 乳酸菌飲料 ツナサラダ	乳酸菌飲料	★乳酸菌飲料,★豚小間肉,大豆,鶏もも肉,ツナ 運動会前日メニュー	★バター,米,サラダ油,じゃがいも小麦粉,パン粉,さとう	にんにく,しょうが,玉ねぎ,にんじん,キャベツ,きゅうり,ホールコーン缶	860 kcal 24.3 g 26.4 g 2.5 g
22 土	ピリ辛チキン丼 りんごジュース 梅おかかあえ 味噌汁	ジュース	鶏小間肉,赤みそ,生揚げ,かまぼこ,おかか,わかめ,白みそ 運動会メニュー	米,サラダ油,さとう,じゃがいも	にんにく,にんじん,たけのこ,玉ねぎ,干し椎茸,ねぎ,キャベツ,いんげん,りんごジュース,きゅうり,梅肉,長ねぎ,こまつな	744 kcal 27.5 g 17.1 g 3.8 g
25 火	ゆかりご飯 鮭のちゃんちゃん焼き ミニトマト かきたま汁	○	★飲用牛乳,★たまご,鮭,白みそ,わかめ,豆腐	★バター,米,白ごま,サラダ油,さとう,片栗粉	ゆかり,にんにく,玉ねぎ,キャベツ,もやし,しめじ,にんじん,ピーマン,ミニトマト,ねぎ	706 kcal 34.3 g 18.1 g 2.9 g
26 水	かきあげうどん きゅうりと竹輪の 胡麻酢和え バナナ	○	★飲用牛乳,★たまご,★むきえび,鶏小間肉,わかめ,焼き竹輪	うどん,油,小麦粉,さとう,白ごま 旬の食材 とうもろこし	玉ねぎ,にんじん,そらまめ,ホールコーン缶,たけのこ,ねぎ,こまつな,はくさい,きゅうり,もやし,キャベツ,バナナ	769 kcal 26.6 g 21.0 g 2.2 g
27 木	鶏ごぼうピラフ マカロニスープ マセドアンサラダ キャロット蒸しパン	○	★飲用牛乳,★調理用牛乳,★たまご,★ベーコン,鶏ひき肉	★バター,米,サラダ油,ホールマカロニ,じゃがいも,はちみつ,小麦粉,さとう	ごぼう,にんじん,ホールコーン缶,グリーンピース,玉ねぎ,キャベツ,きゅうり,オレンジジュース	856 kcal 22.6 g 26.4 g 3.6 g
28 金	シナモントースト チリコンカン 海藻サラダ	○	★飲用牛乳,★豚ひき肉,ひよこまめ,大豆,サラダ海藻	★食パン,★バター,グラニュー糖,サラダ油,じゃがいも,さとう	にんにく,玉ねぎ,にんじん,マッシュルーム缶,ホールトマト,ピーマン,キャベツ,もやし,ホールコーン缶	731 kcal 24.8 g 30.2 g 3.6 g
31 月	ご飯 豚肉のしょうが焼 さっぱりレモン和え 味噌汁・りんごゼリー	○	★飲用牛乳,★豚小間,油揚げ,赤みそ,白みそ,寒天	米,サラダ油,砂糖,じゃがいも	玉ねぎ,たけのこ,しょうが,こまつな,ホールコーン缶,にんじん,キャベツ,レモン汁,だいこん,ねぎ,りんごジュース,りんご缶	760 kcal 30.3 g 18.6 g 3.1 g

※アレルギー食品には★を表示しています

※仕入れの都合で献立が変更になる場合があります