

5月 献立表

2023年 5月

北区立堀船中学校

日	牛乳	献立名	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
1月	○	グリーンピースご飯 鯉の南蛮漬け 味噌汁	★飲用牛乳, ★あじ, 豆腐, みそ	米, 油, 澱粉, 砂糖	グリーンピース,しょうが,玉ねぎ,にんじん,長ねぎ,なめこ,ねぎ	696 Kcal 29.0 g
2月	○	ビーンズドック キャベツとウインナーのスーフ レンコンチップスサラダ りんごゼリー	豚肉, ★大豆, ★飲用牛乳, ウインナー,粉寒天	コッペパン, 油, 砂糖	にんにく,しょうが,玉ねぎ,にんじん, キャベツ,ごまつな,もやし,きゅうり, れんこん,りんごジュース,りんご缶	697 Kcal 24.3 g
8月	○	山菜うどん 天ぷら(竹輪・南瓜) 河内晩柑	鶏肉, 根なしわかめ,油揚げ, ★飲用牛乳,焼き竹輪	冷凍うどん, 小麦粉, 澱粉, 油	たけのこ(水煮),なめこ,生ぜんまい(ゆで),にんじん,干し椎茸,長ねぎ,ごまつな,かぼちゃ,河内晩柑	702 Kcal 27.7 g
9月	○	チンジャオロース丼 春雨と青菜のスーフ メロン	豚肉,みそ, ★オイスターソース, ★飲用牛乳,鶏肉	米 押麦 油,砂糖, ごま油,澱粉,はるさめ	しょうが,にんにく,たけのこ(ゆで), にんじん,ピーマン,もやし,玉ねぎ, チンゲンツァイ,アンデスメロン	698 Kcal 28.9 g
10月	○	筍御飯 めぼろのから揚げ 野菜のおひたし 味噌汁	油揚げ, ★飲用牛乳, ★めぼろ, 糸けり,豆腐,みそ	米, 油, 砂糖, 小麦粉,澱粉,	たけのこ,しょうが,ごまつな,キャベツ, にんじん,もやし,だいこん,えのきたけ, ねぎ	656 Kcal 19.4 g
11月	○	セサミトースト ひよこ豆と野菜のスーフ 和風サラダ	★飲用牛乳, ベーコン,鶏肉, ★ひよこ豆, ★ちりめんじゃこ	食パン, ★バター,砂糖,★白すりごま, ★練りごま,白油,じゃがいも, ごま油,★白いりごま	にんにく,玉ねぎ,にんじん,セロリ, キャベツ,だいこん,きゅうり,冷凍コー ン	613 Kcal 24.0 g
12月	○	おめで鯛めし お祝い汁 鶏の唐揚げ ☆14日は開校記念日 おかか和え いちご紅白ゼリー	★まだい,★飲用牛乳, 鶏肉,おかかわかめ,粉寒天, ★調理用牛乳,★生クリーム	米, 澱粉, 小麦粉,油, 生卵,砂糖	しょうが,にんにく,ごまつな,もやし, キャベツ,にんじん,ねぎ,たけのこ(ゆ で),えのきたけ,いちご冷凍	797 Kcal 27.1 g
15月	○	みぞラーメン じゃんぼ揚げ餃子 甘夏みかん	豚肉,みそ, ★飲用牛乳, ★大豆ミート	ごま油, 蒸し中華めん,油, 澱粉, ぎょうざの皮,小麦粉,	にんにく,しょうが,にんじん,玉ねぎ, キャベツ,もやし,長ねぎ,ら,さくらげ (乾),ホールコーン,甘夏みかん	765 Kcal 33.1 g
16月	○	ご飯 さけの味噌チヌ焼 五目豆 すまし汁	★飲用牛乳,★鮭,みそ, ★ピザソース, ★大豆, さつまいも,豆腐,わかめ	米, ごんにゃく 砂糖	干し椎茸,にんじん,だいこん,たけのこ (水煮),えのきたけ,ねぎ	653 Kcal 38.8 g
17月	○	焼きカレーパン ごまドレッシングサラダ 洋風スーフ カルピスゼリー	豚肉, ★飲用牛乳, 鶏肉, 粉寒天	丸パン, 油,小麦粉,パン粉, ごま油,砂糖, ★白すりごま,じゃがいも	にんにく,しょうが,玉ねぎ,にんじん,も やし,きゅうり,キャベツ,ホールコー ン 缶,ごまつな,みかん缶, カルピス	774 Kcal 30.6 g
18月	○	コマツナご飯 鯖の照り焼き 野菜の昆布和え 味噌汁	★ツナ油漬, ★飲用牛乳,★さわら 塩昆布,油揚げ, わかめ,みそ	米,砂糖, 油,じゃがいも	にんじん,しょうが,ごまつな,もやし, きゅうり,キャベツ,玉ねぎ	685 Kcal 33.1 g
19月	○	キムチチャーハン 大豆と小魚のから揚げ 中華卵スーフ	豚肉,★飲用牛乳, ★大豆,★かえり煮干し, 鶏肉,★たまご, 豆腐	米,煮ごま油, 砂糖,澱粉,油, ★白いりごま,	にんにく,しょうが,長ねぎ,にんじん,白 菜キムチ,ピーマン,干し椎茸,玉ねぎ, ごまつな	698 Kcal 28.0 g
22月	○	なすのスパゲティミートソース じゃこのカリカリサラダ 小玉すいか	豚肉,★大豆ミート, ★粉チーズ,★飲用牛乳, ★ちりめんじゃこ	スパゲティ オリーブ油, 小麦粉, 砂糖,油,ごま油	にんにく,しょうが,マッシュルーム缶, 玉ねぎ,にんじん,セロリ,ピーマン, ホールトマト,なす,キャベツ,もやし, だいこん,きゅうり,小玉すいか	660 Kcal 27.3 g
23月	○	わかめ御飯 五目卵焼き 切干大根の煮物 味噌汁	炊き込みわかめ, ★飲用牛乳,鶏肉,豆腐, ★たまご,油揚げ,わかめ,みそ	米,押麦, ★白いりごま,油, 砂糖,澱粉,しらたき	しょうが,にんじん,ごまつな,切干大根, だいこん,えのきたけ,ねぎ	725 Kcal 28.6 g
24月	○	ガーリックトースト あさりのチャウダー ひよこ豆のサラダ	★飲用牛乳, あさり,ベーコン, ★調理用牛乳, ★ひよこ豆(乾)	ソフトフランスパン,オリーブ油, ★バター,油, 小麦粉,砂糖	にんにく,パセリ缶,玉ねぎ,にんじん,か ぶ,かぶ(葉),コーンクリーム缶,きゅう り,キャベツ,レモン汁	731 Kcal 25.4 g
25月	○	ご飯 さばの胡麻みそ焼 キャベツのゆかり和え 味噌汁	★飲用牛乳, ★さば, みそ, 豆腐,	米,砂糖, ★白すりごま,ごま油	しょうが,キャベツ,もやし,きゅうり, にんじん,ゆかり,ねぎ,だいこん,だいこん 葉	675 Kcal 31.8 g
26月	○	勝つ!カレーライス フレンチサラダ オレンジゼリー 運動会応援給食!	豚肉, ★飲用牛乳,粉寒天	米,油,じゃがいも, ★バター,小麦粉, パン粉,砂糖	にんにく,しょうが,玉ねぎ,にんじん, きゅうり,ホールコーン缶,キャベツ, オレンジジュース,みかん缶詰	795 Kcal 24.0 g
27月	○	マーボー丼 春雨スーフ 冷凍みかん	豚肉,★大豆ミート, みそ, 豆腐, ★飲用牛乳,鶏肉	米,押し麦, 油,砂糖,澱粉, ごま油,はるさめ	しょうが,にんにく,長ねぎ,にんじん,玉 ねぎ,たけのこ(水煮),干し椎茸,ら,も やし,ねぎ,ごまつな,冷凍みかん M	780 Kcal 31.0 g
30月	○	中華丼 わかめスーフ 大学芋	豚肉, えび,いか,★オイスターソース, ★飲用牛乳,わかめ,豆腐	米,油,砂糖, 澱粉,ごま油,さつまいも, 水あめ,★黒いりごま	にんにく,しょうが,玉ねぎ,たけのこ (水煮),にんじん,はくさい,干し椎茸, ねぎ,えのきたけ	776 Kcal 27.3 g
31月	○	セルフ照り焼きチキンサンド ABCスーフ 春雨サラダ	鶏肉, ★飲用牛乳, ロースハム,ウインナー,	丸パン,油,さとう, 澱粉,マカロニ,春雨,	しょうが,きゅうり,キャベツ,にんじん, 玉ねぎ,にんにく,くしめじ	708 Kcal 31.9 g

※アレルギー食品には★記号を表示しています

※都合により献立、食材が変更になる場合があります