



5月献立表



2024年 5月

北区立堀船中学校

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	1人あたり たんぱく質
1 水	シナモン・スト チリコンカン 海藻サラダ	○	★飲用牛乳, 豚小間肉, ★ひよこまめ(乾), ★大豆(国産・乾), サラダ海藻	食パン 70g, ★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, セロリー, マッシュルーム缶, ★ホールトマト, キャベツ, もやし, ホールコーン缶	シナモン, 塩, こしょう, ウスターソース, ★トマトピューレ, ★トマトケチャップ, しょうゆ, パプリカ(粉), クミン, ローリエ(粉), チリパウダー, 鶏ガラ, 水, 洋辛子, 酢	739 kcal 27.9 g
2 木	どりめし ちくわのチーズ焼き 野菜サラダ すまし汁	○	鶏小間肉, ★飲用牛乳, 焼き竹輪, ★ピザチーズ 長崎の郷土料	精白米, サラダ油, さとう, ごま油, 白いりごま, 焼きふ(丸ふ)	しょうが, 玉ねぎ, にんじん, きゅうり, もやし, キャベツ, ねぎ, 干し椎茸, こまつな	酒, しょうゆ, 塩, みりん, パセリ(乾), 酢, 厚けずり, 水, 塩	726 kcal 29.8 g
7 火	キムチチャーハン 卵スープ 野菜チップス	○	鶏小間肉, ★飲用牛乳, ★たまご, 豆腐	精白米, サラダ油, 白いりごま, 澱粉, さつまいも	にんじん, 白菜キムチ, ピーマン, ねぎ, しめじ, 玉ねぎ, こまつな, ごぼう, かぼちゃ, れんこん	酒, 塩, こしょう, しょうゆ, 水, 鶏ガラ	731 kcal 24.6 g
8 水	春キャベツ・スープパゲティ じゃがいものハニーサラダ 美生柑	○	ロースハム, 鶏小間肉, ★飲用牛乳	スパゲッティ, オリーブ油, サラダ油, 大豆白絞油, じゃがいも, はちみつ	にんにく, キャベツ, エリンギ, アスパラガス, きゅうり, にんじん, 美生柑	塩, こしょう, 水, 鶏ガラ, しょうゆ, 酢, 洋辛子	713 kcal 28.0 g
9 木	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, 鶏挽肉, 絞豆腐, ★たまご, 油揚げ, わかめ(乾燥), 赤みそ, 白みそ 栃木の郷土料	精白米, おおむぎ(押麦), 白いりごま, サラダ油, さとう, 澱粉, ひまわり油, しらたき	しょうが, にんじん, こまつな, 切干大根, だいこん, えのきたけ, ねぎ	酒, しょうゆ, 塩, 出し汁, 薄口しょうゆ, 一味唐辛子, 水, 厚けずり	725 kcal 28.6 g
10 金	ガーリックトースト 肉団子のトマトスープ ひよこ豆のサラダ	○	★飲用牛乳, 豚ひき肉, ★ひよこまめ(乾)	食パン 70g, ★ソフトマーガリン, パン粉(乾燥), サラダ油, じゃがいも, さとう	にんにく, パセリ缶, 玉ねぎ, しょうが, にんじん, しめじ, ★ホールトマト, きゅうり, キャベツ, レモン汁	ガーリックパウダー, 塩, こしょう, ナツメグ(粉), ★トマトケチャップ, しょうゆ, チリパウダー, 水, 鶏ガラ, 酢, 洋辛子	716 kcal 27.9 g
13 月	ピーンズドック キャベツとウインナーのスープ レンコンチップスサラダ りんごゼリー	○	豚もも挽肉, ★大豆(国産・乾), ★ピザチーズ, ★飲用牛乳, ウインナー, 寒天	コッペパン 70g, ひまわり油, さとう, 大豆白絞油, サラダ油, 上白糖	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, にんじん, キャベツ, こまつな, もやし, きゅうり, れんこん, りんごジュースLL	カレー粉, ウスターソース, ★トマトピューレ, ★トマトケチャップ, 塩, こしょう, 黒こしょう, しょうゆ, 鶏ガラ, 水, 酢	716 kcal 26.7 g
14 火	ご飯 さばの胡麻みそ焼 ゆかりサラダ 味噌汁	○	★飲用牛乳, ★さば切り身 70g, 赤みそ, 豆腐, 白みそ	精白米, さとう, 白すりごま, ごま油, じゃがいも	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	酒, みりん, しょうゆ, 水, 厚けずり	701 kcal 32.0 g
15 水	クリームパスタ グリーンサラダ	○	ベーコン, 鶏小間肉, ★調理用牛乳, ★飲用牛乳	スパゲッティ, 大豆白絞油, ★バター, 小麦粉, ひまわり油, ごま油, さとう	にんにく, しょうが, しめじ, 玉ねぎ, にんじん, キャベツ, ホールコーン缶, パセリ, きゅうり, こまつな	白ワイン, マッシュルームスライス, 塩, こしょう, 水, 鶏ガラ, 酢	725 kcal 28.7 g
16 木	ご飯 酢豚 大根とチキンのスープ	○	★飲用牛乳, 豚もも角切(1.5cm), 鶏小間肉	精白米, 澱粉, 大豆白絞油, じゃがいも, サラダ油, さとう	しょうが, にんじん, 玉ねぎ, たけのこ(水煮), ピーマン, 干し椎茸, だいこん, こまつな, セロリー, ホールコーン缶, パセリ缶	しょうゆ, ★トマトケチャップ, 酢, 鶏ガラ, 水, 塩, こしょう	765 kcal 27.7 g
17 金	チキンカレーライス もやしの昆布和え コンソメスープ	○	鶏小間肉, ★飲用牛乳, 塩昆布, 豚小間肉	精白米, 大豆白絞油, じゃがいも, ★バター, 小麦粉	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, にんじん, りんご, パセリ, もやし, きゅうり, こまつな	水, 鶏ガラ, カレー粉, 塩, こしょう, ★トマトケチャップ, しょうゆ, ガラムマサラ, 中濃ソース, ウスターソース, みりん, 出し汁, 塩, こしょう	772 kcal 23.8 g
20 月	ご飯 肉じゃが 味噌汁	○	★飲用牛乳, 豚小間肉, 生揚げ, 白みそ, 赤みそ	精白米, サラダ油, じゃがいも, 糸こんにゃく, 三温糖	しょうが, にんじん, 玉ねぎ, 干し椎茸, だいこん, ごぼう, ねぎ, えのきたけ, こまつな	みりん, しょうゆ, 酒, 出し汁, 水, 厚けずり	705 kcal 30.1 g
21 火	野菜うどん もやしのごま酢あえ 鬼まんじゅう	○	鶏小間肉, 油揚げ, ★飲用牛乳, ★たまご, ★豆乳 愛知の郷土料理	冷凍うどん, 白すりごま, 上白糖, さつまいも, 小麦粉, ★バター	たけのこ(水煮), しめじ, にんじん, 干し椎茸, 長ねぎ, こまつな, もやし, きゅうり	水, 厚けずり, だし昆布, 塩, しょうゆ, みりん, 酒, 一味唐辛子, 酢, ベーキングパウダー	737 kcal 27.0 g
22 水	しよめし 鱈の西京焼 おすわい かきたま汁	○	油揚げ, ★飲用牛乳, ★さわら60g, 白みそ, 生揚げ, ★たまご, 豆腐 滋賀の郷土料理 富山の郷土料理	精白米, 板こんにゃく, さとう, 澱粉	にんじん, ごぼう, 干し椎茸, だいこん, 玉ねぎ, ねぎ	出し汁, しょうゆ, 酒, みりん, 塩, 酢, 厚けずり, 水	703 kcal 32.2 g
23 木	セルフ照り焼きチキンサンド マカロニスープ 春雨サラダ	○	鶏もも切身 60g, ★飲用牛乳, 鶏小間肉, ウインナー, ロースハム	丸パン 70g, サラダ油, さとう, 澱粉, マカロニ, 緑豆はるさめ, ごま油, 白いりごま	しょうが, 玉ねぎ, キャベツ, にんじん, こまつな, ホールコーン缶, きゅうり, もやし, にんにく	しょうゆ, みりん, 酒, 水, 鶏ガラ, 塩, こしょう, 酢	700 kcal 32.2 g
24 金	中華丼 わかめスープ もやしとコーンサラダ	○	豚小間肉, いか 短冊, ★飲用牛乳, わかめ(乾燥・水戻し), 豆腐	精白米, サラダ油, さとう, 澱粉, ごま油	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, たけのこ(水煮), にんじん, キャベツ, はくさい, 干し椎茸, ねぎ, えのきたけ, きゅうり, もやし, ホールコーン缶	鶏ガラ, 水, 塩, こしょう, しょうゆ, こしょう, 酢, 塩	700 kcal 28.5 g
27 月	ご飯 味噌チキン カラフルサラダ 味噌汁	○	★飲用牛乳, 鶏もも切身 70g, 赤みそ, 油揚げ, わかめ(乾燥・水戻し), 豆腐, 白みそ	精白米, さとう, ごま油, 白いりごま	しょうが, にんにく, キャベツ, にんじん, きゅうり, 赤ピーマン, 黄ピーマン, 長ねぎ, えのきたけ, かぶ, かぶ(葉)	みりん, 酒, しょうゆ, 酢, 塩, 水, 厚けずり	716 kcal 30.6 g
28 火	豆ご飯 鱈の南蛮漬け 味噌汁 もやしのおひたし	○	★飲用牛乳, ★まあじフィレ 60g, 豆腐, 赤みそ, 白みそ 和歌山の郷土料理	精白米, 大豆白絞油, 澱粉, さとう	グリーンピース, しょうが, 玉ねぎ, にんじん, 長ねぎ, キャベツ, ねぎ, もやし	塩, こしょう, 水, しょうゆ, 酒, みりん, 酢, 一味唐辛子, 出し汁, 厚けずり	746 kcal 29.0 g
29 水	マーボー丼 春雨スープ	○	豚ひき肉, ★大豆ミート, 赤みそ, 八丁味噌, 豆腐, ★飲用牛乳, 鶏小間肉	精白米, ひまわり油, さとう, 澱粉, ごま油, サラダ油, 緑豆はるさめ	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, なら, もやし, ねぎ, こまつな	スープ, こしょう, 酒, トウバンジャン, しょうゆ, 鶏ガラ, 水, 塩	732 kcal 28.8 g
30 木	セサミトースト ひよこ豆と野菜のスープ 和風サラダ	○	★飲用牛乳, ベーコン, 鶏小間肉, ★ひよこまめ(乾), ★ちりめんじゃこ	食パン 70g, ★ソフトマーガリン, グラニュー糖, 白すりごま, 練りごま白, サラダ油, じゃがいも, さとう, ひまわり油, ごま油, 白いりごま	にんにく, 玉ねぎ, にんじん, セロリー, キャベツ, だいこん, きゅうり, ホールコーン缶	塩, こしょう, しょうゆ, ローリエ(粉), 鶏ガラ, 水, 酢	701 kcal 29.6 g
31 金	担々麺 珍珠丸子(チンジュワンズ)	○	豚ひき肉, 赤みそ, 白みそ, ★飲用牛乳, 絞豆腐	蒸し中華めん, サラダ油, さとう, 練りごま白, 白すりごま, ★バター, もち米, 上白糖, 澱粉, ごま油	しょうが, にんにく, もやし, たけのこ(水煮), にんじん, ホールコーン缶, なら, ねぎ, 干し椎茸, 玉ねぎ	トウバンジャン, しょうゆ, 塩, 鶏ガラ, 水, 酒	773 kcal 34.2 g

※アレルギー食品には★記号を表示しています。 流通事情等の都合により献立、食材が変更になることがあります。