

# 5月予定献立表

平成30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類たんぱく質 脂質 食塩相当量	アレルギー 食材
1	火	○	セサミトースト	B		食パン・ごま・砂糖・マーガリン		794 kcal	乳
			ホワイトシチュー		鶏肉・★調理用牛乳・★脱脂粉乳・★生クリーム	油・★バター・小麦粉・じゃがいも	人参・玉葱・マッシュルーム・パセリ	28.3 g	
			小松菜とベーコンのサラダ		ベーコン	油・ごま	小松菜・もやし・コーン・しめじ	38.9 g	
2	水	○	中華ちまき	A	豚肉・★干しえび	油・ごま油・もち米	筍・人参・グリーンピース	748 kcal	えび
			鶏肉の甘酢ソース		鶏肉	ごま油・澱粉・ごま	ねぎ・しょうが	34.3 g	
			ワンタン入り野菜スープ		鶏肉	油・ワンタンの皮・ごま油	椎茸・人参・玉葱・小松菜・生姜・キャベツ・もやし・ほうれんそう	22.0 g	
7	月	○	カレーピラフ	A	豚肉	米・麦・★バター・油	人参・玉葱・コーン・マッシュルーム	795 kcal	乳・鶏卵
			スパニッシュオムレツ		ハム・★鶏卵	油・じゃがいも	玉葱・人参・赤ピーマン・ピーマン	31.2 g	
			マカロニスープ		鶏肉	油・マカロニ	人参・キャベツ・小松菜	23.7 g	
8	火		<b>田植え</b> 						
9	水	○	きつねうどん	A	豚肉・油揚げ	うどん・砂糖	人参・椎茸・玉葱・ねぎ	793 kcal	鶏卵
			小松菜のごまドレ和え		ツナ	ごま・砂糖	小松菜・もやし・人参	32.7 g	
			みそポテト		★鶏卵	じゃがいも・小麦粉・澱粉・砂糖		25.9 g	
10	木	○	ジャンバラヤ	A	ウィンナー	米・麦・油・オリーブ油	玉葱・セロリー・にんにく・ホールトマト・ピーマン	756 kcal	乳
			鶏肉のアップルソース焼き		鶏肉	砂糖	りんご	28.1 g	
			野菜たっぷりスープ		大豆	じゃがいも	人参・キャベツ・セロリー・パセリ	22.8 g	
11	金	○	ご飯	A		米・麦		748 kcal	乳
			魚の胡麻味噌焼		ホキ	砂糖・ごま・ごま油	生姜	32.4 g	
			野菜炒め		ベーコン	油	キャベツ・青梗菜	17.5 g	
14	月	○	きなこトースト	A	きなこ	食パン・砂糖・はちみつ・★バター		751 kcal	乳
			トマトのポトフ		鶏肉・いんげんまめ	油・じゃがいも	にんにく・人参・玉葱・マッシュルーム・セロリー・かぶ・ホールトマト	31.8 g	
			ツナサラダ		ツナ	油・ごま油・砂糖	キャベツ・人参・きゅうり・コーン・玉葱	28.4 g	
15	火	○	ご飯	A		米・麦		738 kcal	鶏卵
			ひじき入りふりかけ		ひじき・ちりめん	ごま	ゆかり	34.2 g	
			とびうおのさんが焼き		とびうお・鶏肉・豆腐・★鶏卵	パン粉・澱粉	生姜・玉葱・人参	17.6 g	
16	水	○	糸寒天サラダ	A	糸寒天	砂糖・ごま油・ごま	もやし・人参・きゅうり・コーン・玉葱	2.7 g	鶏卵
			味噌汁		油揚げ		大根・小松菜		
			マーボー豆腐丼		豚肉・豆腐	米・麦・油・砂糖・ごま油・澱粉	にんにく・生姜・筍・椎茸・ねぎ・にら		
17	木	○	もやしのナムル	A	鶏肉	ごま油・砂糖・ごま	もやし・小松菜・人参・にんにく	32.9 g	鶏卵
			わかめスープ		★鶏卵・わかめ	ごま	玉葱・筍・キャベツ	22.7 g	
								4.0 g	
18	金	○	塩ラーメン	A	豚肉・わかめ	麺・ごま油・ごま	にんにく・生姜・キャベツ・ねぎ・人参・もやし・コーン	824 kcal	乳
			元気サラダ		鶏肉・★チーズ・大豆	砂糖・油	キャベツ・ほうれんそう	35.2 g	
			杏仁豆腐		粉寒天・★調理用牛乳	砂糖	りんご・黄桃・白桃・洋梨	24.9 g	
22	火	○	ゆかりご飯	A		米・麦・ごま	ゆかり	790 kcal	鶏卵
			手作りさつま揚げ		たら・昆布	油・砂糖・澱粉・ごま	ごぼう・人参・さやいんげん	31.7 g	
			若芽とツナの和物		ツナ・わかめ	砂糖・マヨネーズ	キャベツ・もやし	23.5 g	
23	水	○	味噌汁	A	油揚げ		大根・玉葱	2.4 g	鶏卵
			二色そぼろ丼		鶏肉・凍り豆腐・大豆・★鶏卵	米・麦・油・砂糖・ごま	生姜・人参・椎茸	761 kcal	
			えのき和え		のり	砂糖	ほうれんそう・キャベツ・もやし・えのき	32.6 g	
24	木	○	味噌汁	A	油揚げ		玉葱・小松菜	20.8 g	鶏卵
			きんぴらご飯		鶏肉	米・麦・ごま油・ごま・砂糖	人参・ごぼう・えのき	2.8 g	
			魚の西京焼		さわら		生姜・にんにく・ねぎ	742 kcal	
25	金	○	胡麻酢あえ	A	わかめ	砂糖・ごま	キャベツ・小松菜・もやし	35.9 g	乳
			すまし汁		豆腐	澱粉	ねぎ・エリンギ	19.8 g	
								3.1 g	
28	月	○	きびご飯	A		米・きび		901 kcal	乳・鶏卵
			鶏肉とじゃがいもの煮物		鶏肉・生揚げ・竹輪	油・砂糖・こんにゃく・じゃがいも	人参・筍・さやいんげん・落	31.5 g	
			チリメンと野菜の和		ちりめん・わかめ	ごま	キャベツ・コーン・ほうれんそう	20.7 g	
29	火	○	バナナケーキ	A	★鶏卵・★調理用牛乳	小麦粉・砂糖・★バター	★バナナ・レモン	3.1 g	乳
			ピザドッグ		ベーコン・★チーズ	コッペパン・砂糖	にんにく・玉葱・ピーマン・マッシュルーム	754 kcal	
			ジャーマンポテト		ベーコン	じゃがいも・★バター	玉葱・パセリ・さやいんげん・コーン・にんにく	29.8 g	
30	水	○	野菜スープ	A	鶏肉・わかめ	マカロニ	玉葱・キャベツ・人参・パセリ	31.3 g	乳
			ご飯			米・麦		4.2 g	
			ビーンズバーグ		豚肉・鶏肉・★調理用牛乳・★鶏卵・ひよこまめ・大豆	パン粉	人参・玉葱・マッシュルーム	766 kcal	
29	火	○	アスパラとベーコンのソテー	A	ベーコン	油	アスパラ・キャベツ・コーン	30.5 g	乳・鶏卵
			千切り野菜スープ		鶏肉	じゃがいも	キャベツ・人参・しめじ・コーン・パセリ	19.8 g	
								2.4 g	
31	木	○	スパゲティボンゴレ	A	★えび・あさり	油・スパゲティ・★バター	鷹の爪・にんにく・セロリー・玉葱・人参・ホールトマト・パセリ	782 kcal	えび・乳
			揚げじゃがのハニーサラダ			油・じゃがいも	人参・キャベツ・きゅうり	27.5 g	
			グレープゼリー		粉寒天	砂糖	ぶどうジュース	18.6 g	
30	水	○	昆布と豆のご飯	A	昆布・大豆	米・麦・砂糖		2.7 g	乳
			魚の味噌焼		さば		生姜・ねぎ	747 kcal	
			キャベツの芥子胡麻和え			砂糖・ごま	キャベツ・もやし・きゅうり・ほうれんそう	32.3 g	
31	木	○	沢煮椀	A	豚肉		大根・ごぼう・人参・ねぎ・椎茸	18.8 g	乳
			ドライカレー		豚肉	米・小麦粉・油・★バター	にんにく・玉葱・人参・干しぶどう・マッシュルーム・ピーマン	2.7 g	
			胡麻サラダ			ごま油・ごま	キャベツ・きゅうり・コーン	808 kcal	
			果物(さくらんぼ)				さくらんぼ	26.7 g	
								23.8 g	
								3.0 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が変更になる場合があります。