



# 5月の献立表



平成30年度

21回

今月の目標 ☆食事にふさわしい環境づくりをしよう

港区立三田中学校

実施日	曜日	献立	献立物	主な材料とその働き				エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
				血・肉・骨になるもの	働く力・体温となるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
1	火	・麦ご飯 ・サバの塩焼き ・切り干し大根の炒め煮 ・田舎汁	牛乳	サバ、油揚げ、削り節、豆腐、味噌、白味噌、ワカメ、牛乳	精白米、押麦、ゴマ油、上白糖、ジャガ芋、サラダ油	人参、切干大根、大根、長葱、小松菜	酒、塩、コショウ、みりん、醤油	864	30.2
2	水	★端午の節句献立★ ・中華ちまき ・中華風コンスープ ・キャベツの中華ごまサラダ ・日向夏 ←季節の果物	牛乳	鶏肉、豚肉、鶏ガラ、卵、牛乳	ゴマ油、三温糖、餅米、サラダ油、でん粉、練りゴマ	筍、人参、干椎茸、生姜、玉葱、ホールコーン、クリームコーン、パセリ、キャベツ、キュウリ、日向夏	酒、塩、オイスターソース、醤油、コショウ、酢	765	28
7	月	★夏も近づくハハハ夜献立★ ・煎茶の茶飯 ・豚肉のすき焼き煮 ・フルーツヨーグルト	牛乳	豚肉、削り節、焼き豆腐、プレーンヨーグルト・牛乳	精白米、白ゴマ、サラダ油、三温糖、シラタキ、ジャガ芋、車麩、上白糖	玉葱、干椎茸、白菜、長葱、パイン缶、ミカン缶、桃缶、バナナ	せん茶、塩、酒、みりん、醤油	882	29.8
8	火	・ご飯 ・巣ごもり卵 ・五目豆 ・豚汁	牛乳	卵、ベーコン、鶏挽き肉、角昆布、大豆、焼き竹輪、豚肉、削り節、味噌、豆腐、牛乳	精白米、バター、ジャガ芋、三温糖、コンニャク、サラダ油	キャベツ、人参、ピーマン、ゴボウ、大根、長葱	塩、コショウ、醤油、酒	843	35.9
9	水	・飛び魚のそぼろご飯 ←季節の魚 ・肉じゃが ・野菜のごま醤油かけ	牛乳	削り節、とびうおミンチ、味噌、刻み海苔、豚肉、牛乳	精白米、サラダ油、三温糖、シラタキ、ジャガ芋、上白糖、白ゴマ	生姜、ゴボウ、人参、玉葱、サヤインゲン、キャベツ、モヤシ、小松菜	酒、塩、醤油	786	23.3
10	木	・中華あんかけそば ・きゅうりのピリ辛漬け ・河内晩柑 ←季節の果物	牛乳	鶏肉、ウズラ卵、牛乳	サラダ油、中華麺、三温糖、でん粉、ゴマ油	人参、玉葱、筍、干椎茸、白菜、モヤシ、サヤエンドウ、キュウリ、河内晩柑	塩、コショウ、酒、醤油、ラー油、酢	734	27.2
11	金	・ねぎ塩鶏丼 ・昆布サラダ ・あおさの味噌汁	牛乳	鶏肉、塩昆布、削り節、豆腐、あおさ、白味噌、牛乳	精白米、ゴマ油、白ゴマ、三温糖	長葱、モヤシ、ニンニク、レモン果汁、こねぎ、人参、キャベツ、小松菜	塩、酒、コショウ、酢、醤油	790	27.9
14	月	・ピースご飯 ←季節の野菜 ・サケの照り焼き ・じゃが芋のきんぴら ・貝だくさん味噌汁 ・甘夏 ←季節の果物	牛乳	サケ、削り節、煮干、味噌、白味噌、油揚げ、豆腐、牛乳	精白米、餅米、バター、三温糖、でん粉、サラダ油、つきコンニャク、ジャガ芋、白ゴマ	グリーンピース、生姜、ゴボウ、人参、小松菜、長葱、甘夏	酒、塩、醤油、みりん、一味唐辛子	813	36.6
15	火	・ご飯 ・五目春巻き ・カリカリ油揚げと野菜の和え物 ・ニラ玉スープ	牛乳	鶏挽き肉、大豆、油揚げ、削り節、鶏ガラ、卵、牛乳	精白米、揚げ油、春巻きの皮、サラダ油、三温糖、ゴマ油、春雨、でん粉	生姜、干椎茸、筍、長葱、人参、キュウリ、モヤシ、ニラ	塩、醤油、コショウ、オイスターソース、酒	891	32.7
16	水	・胚芽パン ・チキンピカタ ・ブロッコリーのサラダ ・きのこのクリームスープ	牛乳	鶏肉、鶏ガラ、卵、調理用牛乳、スキムミルク、牛乳	胚芽パン、小麦粉、三温糖、サラダ油	パセリ、人参、ブロッコリー、キュウリ、キャベツ、ニンニク、玉葱、生姜、エリンギ、マッシュルーム、シメジ、小松菜	塩、コショウ、白ワイン、ケチャップ、醤油、ベイリーフパウダー	829	39.9
17	木	★食育の日★～高知県の特産献立～ ・生姜ご飯 ・カツオの竜田揚げ ←季節の魚 ・野菜のおひたし ・長葱とワカメのすまし汁	牛乳	だし昆布、かつお、削り節、ワカメ、牛乳	精白米、白ゴマ、揚げ油、でん粉	生姜、キャベツ、モヤシ、人参、小松菜、長葱、エノキ茸	酒、塩、醤油	765	33.2
18	金	・豆もやしご飯 ・坦々スープ ・じゃが芋とニラ炒め	牛乳	鶏挽き肉、鶏ガラ、味噌、八丁味噌、豆腐、牛乳	精白米、ゴマ油、上白糖、サラダ油、春雨、練りゴマ、ジャガ芋	ニンニク、豆もやし、長葱、生姜、小松菜、玉葱、ニラ、赤ピーマン	コショウ、醤油、豆板醤、みりん、塩、オイスターソース	861	30.8
21	月	・回鍋肉丼 ・野菜の中華和え ・卵と豆腐の中華スープ	牛乳	豚肉、鶏ガラ、味噌、卵、豆腐、牛乳	精白米、サラダ油、三温糖、でん粉、上白糖、ゴマ油	ニンニク、キャベツ、ピーマン、赤ピーマン、長葱、エリンギ、キュウリ、モヤシ、生姜、人参、小松菜	甜麺醤、豆板醤、酒、塩、醤油、コショウ、ラー油、洋辛子	797	30.1
22	火	・高野そぼろご飯 ・じゃが芋のごま味噌がらめ ・けんちん汁	牛乳	削り節、鶏挽き肉、高野豆腐、刻み海苔、味噌、だし昆布、生揚げ、牛乳	精白米、三温糖、揚げ油、ジャガ芋、サラダ油、バター、白ゴマ、ゴマ油	人参、サヤインゲン、生姜、ニンニク、ゴボウ、大根、長葱	酒、みりん、醤油、塩	840	29.4
23	水	・ご飯 ・アジの南蛮焼き ・野菜の辛子和え ・どさんこ汁	牛乳	アジ、削り節、豚肉、豆腐、白味噌、ワカメ、牛乳	精白米、三温糖、サラダ油、ジャガ芋、バター	生姜、長葱、小松菜、人参、キャベツ、ホールコーン	醤油、酒、酢、一味唐辛子、洋辛子	769	33.6
24	木	・スパゲティ味噌ミートソース ・キャベツのサラダ ・小玉スイカ ←季節の果物	牛乳	鶏挽き肉、大豆、味噌、粉チーズ、牛乳	スパゲティ、オリーブ油、サラダ油、小麦粉、三温糖、ハチミツ	パセリ、ニンニク、生姜、玉葱、人参、トマトピューレ、キャベツ、キュウリ、ホールコーン、小玉スイカ	塩、コショウ、赤ワイン、クローブ、ケチャップ、洋辛子、酢	776	30.4
25	金	・山菜おこわ ・野菜の甘酢かけ ・春雨スープ ・きなこ白玉団子	牛乳	鶏肉、油揚げ、削り節、豚肉、鶏ガラ、きな粉、牛乳	精白米、餅米、サラダ油、上白糖、ゴマ油、春雨、白玉、グラニュー糖	人参、山菜、モヤシ、キャベツ、生姜、干椎茸、エノキ茸、筍、白菜、小松菜	醤油、酒、塩、みりん、酢、コショウ	844	29.2
28	月	・ゆかりご飯 ・ホキとシシャモの2色揚げ ・大根とワカメの和風サラダ ・小松菜の味噌汁	牛乳	ホキ、青海苔、シシャモ、ワカメ、削り節、油揚げ、味噌、牛乳	精白米、揚げ油、小麦粉、コーンスターチ、でん粉、サラダ油、ゴマ油、白ゴマ、ジャガ芋	ゆかり、キャベツ、キュウリ、大根、小松菜	塩、コショウ、カレー粉、酢、醤油	816	33
29	火	・きつねうどん ・キャベツとツナのサラダ ・大学芋	牛乳	だし昆布、厚削り節、豚肉、笹葉餅、油揚げ、ツナ、塩昆布、牛乳	うどん、三温糖、ゴマ油、揚げ油、サツマ芋、水飴、黒ゴマ	長葱、小松菜、人参、キャベツ	みりん、塩、醤油、酢	777	28.1
30	水	・ミルクパン ・マカロニグラタン ・カレースープ ・冷凍みかん	牛乳	鶏肉、鶏ガラ、調理用牛乳、ミックスチーズ、豚肉、牛乳	ミルクパン、サラダ油、バター、小麦粉、マカロニ、乾燥パン粉、でん粉	人参、玉葱、パセリ、ニンニク、生姜、キャベツ、シメジ、小松菜、冷凍ミカン	塩、コショウ、ベイリーフパウダー、カレー粉	863	34
31	木	・麦ご飯 ・ひじき入り卵焼き ・筑前煮 ・じゃが芋と油揚げの味噌汁	牛乳	鶏挽き肉、ヒジキ、卵、鶏肉、削り節、油揚げ、味噌、牛乳	精白米、押麦、サラダ油、三温糖、コンニャク、ジャガ芋	玉葱、人参、サヤインゲン、ゴボウ、大根、干椎茸、長葱	塩、醤油、酒	849	33.4



◎行事や食材購入、天候の都合により、献立や材料が変更になる場合があります。予めご了承ください。  
◎今月の果物は、日向夏・パイン缶・ミカン缶・桃缶・バナナ・河内晩柑・甘夏・小玉スイカ・冷凍みかんを予定しています。  
◎毎月19日は、食育の日です。今月は、17日に高知県の郷土料理や特産品にちなんだ献立を紹介します。  
◎食物アレルギーの方は、よく献立表を確認してください。