



5月 献立表



令和元年5月

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	飲み物	主な材料とその働き				エネルギー (Kcal)	
				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		
7	火	・ご飯 ・サバのカレー揚げ ・モヤシの磯和え ・えのき茸のすまし汁	牛乳	サバ、刻み海苔、だし昆布、削り節、ワカメ、豆腐、牛乳	精白米、揚げ油、小麦粉、でん粉、三温糖、白ゴマ	人参、小松菜、モヤシ、長葱、白菜、エノキ茸	酒、醤油、みりん、塩、コショウ、カレー粉	829 32.4	
8	水	・チキンライス ・ジャーマンポテト ・人参のポタージュ	牛乳	鶏肉、ベーコン、調理用牛乳、豆腐、生クリーム、白インゲン豆、牛乳	精白米、サラダ油、ジャガ芋、バター	ニンニク、玉葱、人参、ピーマン、生姜	塩、コショウ、赤ワイン、パプリカ、ケチャップ、ウスターソース、乾燥パセリ、鶏ガラ、ベイリーフパウダー	818 22.9	
9	木	・かき玉うどん ・じゃが芋のそぼろ煮 ・セミノール（柑橘類）	牛乳	鶏肉、だし昆布、削り節、油揚げ、卵、ワカメ、鶏挽き肉、牛乳	サラダ油、白ゴマ、でん粉、うどん、ゴマ油、ジャガ芋、三温糖	干椎茸、人参、長葱、小松菜、セミノール	酒、醤油、塩、薄口醤油、一味唐辛子	754 34.5	
10	金	・ご飯 ・集ごもり卵 ・生揚げと野菜の炒め煮 ・豚汁	牛乳	卵、ベーコン、鶏挽き肉、生揚げ、削り節、豚肉、味噌、豆腐、牛乳	精白米、サラダ油、ジャガ芋、コンニャク、三温糖、つきコンニャク、ゴマ油	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	834 32.6	
13	月	・ココアパン ・マカロニグラタン ・キャベツのスープ ・日向夏	牛乳	鶏肉、調理用牛乳、ミックスチーズ、牛乳	ココアパン、サラダ油、バター、小麦粉、マカロニ、乾燥パン粉、ジャガ芋	人参、玉葱、生姜、エノキ茸、キャベツ、日向夏	塩、コショウ、ベイリーフパウダー、乾燥パセリ、鶏ガラ	839 31.7	
14	火	・ご飯 ・ししゃもと丸ルサのさざれ焼き ・ひじきの炒め煮 ・かき玉汁	牛乳	シシャモ、丸ルサ、粉チーズ、ヒジキ、油揚げ、削り節、だし昆布、豆腐、卵、牛乳	精白米、マヨネーズ、生パン粉、乾燥パン粉、サラダ油、つきコンニャク、三温糖、白ゴマ、ゴマ油、でん粉	人参、レンコン、白菜、長葱	酒、コショウ、みりん、塩、醤油、洋辛子	821 34.5	
15	水	・ねぎ塩鶏丼 ・昆布サラダ ・豆腐のピリ辛スープ	牛乳	鶏肉、塩昆布、豆腐、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、生姜	塩、酒、コショウ、酢、醤油、鶏ガラ、豆板醤、ラー油	760 27.3	
16	木	・回鍋肉丼 ・野菜の中華和え ・あおさの味噌汁	牛乳	豚肉、味噌、生揚げ、削り節、豆腐、あおさ、牛乳	精白米、サラダ油、三温糖、でん粉、上白糖、ゴマ油、白ゴマ	ニンニク、キャベツ、ピーマン、赤ピーマン、長葱、エリンギ、モヤシ、キュウリ、玉葱	甜麺醬、豆板醤、酒、塩、醤油、コショウ、ラー油、洋辛子	806 30.7	
17	金	★食育の日★～高知県の特産献立～		牛乳	だし昆布、かつお削り節、豆腐、ワカメ、牛乳	精白米、上白糖、白ゴマ、揚げ油、でん粉、三温糖、白玉麩	生姜、キャベツ、小松菜、人参、モヤシ、長葱、エノキ茸	酒、塩、醤油	803 35.3
20	月	・スパゲッティハッシュドボーク ・キャベツとコーンのサラダ ・小玉スイカ	牛乳	ベーコン、豚肉、牛乳	サラダ油、小麦粉、三温糖、オリーブ油、スパゲッティ、ハチミツ、上白糖	ニンニク、人参、玉葱、シメジ、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	赤ワイン、ケチャップ、ウスターソース、塩、コショウ、ベイリーフパウダー、乾燥パセリ、酢、醤油、洋辛子	779 29.4	
21	火	・ご飯 ・サワラの西京焼き ・れんこんのきんぴらサラダ ・小松菜と豆腐のすまし汁	牛乳	サワラ、白味噌、赤味噌、油揚げ、だし昆布、削り節、豆腐、牛乳	精白米、三温糖、サラダ油、白ゴマ、ゴマ油	レンコン、人参、モヤシ、キュウリ、小松菜、玉葱、長葱	酒、みりん、薄口醤油、醤油、酢、塩	762 33.3	
22	水	・ミルクパン ・ブラウンシチュー ・キャベツと人参のサラダ ・ミルクゼリーピーチソース	牛乳	鶏肉、大豆、生クリーム、ツナ、粉寒天、調理用牛乳、牛乳	ミルクパン、サラダ油、サツマ芋、ジャガ芋、小麦粉、上白糖	ニンニク、生姜、玉葱、人参、セロリ、マッシュルーム、トマト缶、トマトソース、トマトピューレ、キャベツ、キュウリ、桃缶	鶏ガラ、赤ワイン、塩、コショウ、ベイリーフパウダー、ナツメグ、醤油、洋辛子、酢、ラム酒	816 27.2	
23	木	・あんかけチャーハン ・中華風コーンスープ ・フルーツ寒天	牛乳	卵、鶏肉、粉寒天、牛乳	精白米、サラダ油、でん粉、ゴマ油、上白糖	生姜、ニンニク、長葱、人参、玉葱、白菜、小松菜、ホールコーン、クリームコーン、パイン缶、桃缶、ミカン缶、◆バナナ	塩、薄口醤油、コショウ、酢、鶏ガラ、醤油、乾燥パセリ、白ワイン	878 27.6	
24	金	・ご飯 ・鶏肉の生姜焼き ・揚げゴボウのサラダ ・じゃが芋の味噌汁	牛乳	鶏肉、削り節、油揚げ、味噌、牛乳	精白米、三温糖、でん粉、揚げ油、サラダ油、ハチミツ、ジャガ芋	ニンニク、生姜、ゴボウ、人参、キュウリ、キャベツ、玉葱、シメジ、長葱	醤油、酒、みりん、酢、塩、洋辛子	846 31.6	
27	月	・ご飯 ・ホキの南蛮焼き ・じゃが芋のごま味噌がらめ ・長葱と油揚げの味噌汁	牛乳	ホキ、赤味噌、削り節、油揚げ、味噌、ワカメ、牛乳	精白米、三温糖、でん粉、揚げ油、ジャガ芋、サラダ油、白ゴマ	生姜、長葱、ニンニク、白菜、シメジ、小松菜	醤油、酒、酢、一味唐辛子	803 32.5	
28	火	・ご飯 ・五目春巻き ・カリカリ油揚げと野菜の和え物 ・大根とワカメの味噌汁	牛乳	鶏挽き肉、大豆、油揚げ、削り節、味噌、豆腐、ワカメ、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、白ゴマ	生姜、干椎茸、筍、長葱、人参、キュウリ、モヤシ、大根、小松菜	塩、醤油、コショウ、オイスターソース	883 31.7	
29	水	・鮭のまぜご飯 ・エノキ茸の磯和え ・けんちん汁 ・きな粉白玉団子	牛乳	サケ、油揚げ、ワカメ、刻み海苔、だし昆布、削り節、豆腐、きな粉、牛乳	精白米、米粒麦、サラダ油、ゴマ油、三温糖、白ゴマ、つきコンニャク、白玉粉、グラニュー糖	ニンニク、生姜、人参、小松菜、長葱、こねぎ、モヤシ、エノキ茸、ゴボウ、大根	鶏ガラ、酒、塩、醤油、コショウ	803 29.5	
30	木	・塩焼きそば ・きゅうりの即席漬け ・春雨とニラのスープ ・バナナ	牛乳	豚肉、豆腐、卵、牛乳	サラダ油、中華麺、ゴマ油、上白糖、白ゴマ、春雨	生姜、玉葱、干椎茸、モヤシ、ニラ、キャベツ、人参、キュウリ、大根、ニンニク、小松菜、◆バナナ	塩、コショウ、酒、オイスターソース、薄口醤油、鷹の爪、醤油、豆板醤、鶏ガラ	832 30.4	
31	金	・ガーリックフランス ・ミネストローネ ・ポテトのフレンチサラダ ・冷凍ミカン	牛乳	ベーコン、豚肉、ヒヨコ豆、牛乳	ワタワタパン、マーガリン、サラダ油、ジャガ芋、マカロニ、上白糖	ニンニク、セロリ、玉葱、生姜、マッシュルーム、トマト、トマト缶、人参、キュウリ、★冷凍ミカン	ガーリックパウダー、乾燥パセリ、鶏ガラ、ベイリーフパウダー、ケチャップ、塩、コショウ、酢、醤油、乾燥パセリ	789 26.6	



◎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。

◎今月使用する果物は、セミノール・日向夏・小玉スイカ・桃缶・パイン缶・ミカン缶・バナナ・冷凍みかんを予定しています。「体の調子を整えるもの」欄に★印がついている果物は、★（特別栽培農産物）、◆（有機栽培農産物）を使用する予定です。

◎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。

◎3年生は、5月7日（火）は振替休業日のため給食はありません。