

[5月献立表]

港区立三田中学校

日	献立名	牛乳	赤の中間・ 血や肉になる	黄の中間・ 熱や力の元になる	緑の中間・ 体の調子を整える	その他	144種・ たんぱく質
1 水	白飯			精白米		酒,水	765 kcal
	鶏肉の生姜焼き	○	鶏肉	三温糖,でん粉	しょうが	醤油,酒,水,みりん	37.7 g
	小松菜のお浸し			三温糖	小松菜,人参,白菜	醤油,みりん	
	豚汁		豚肉,豆腐,みそ	油,じゃが芋	人参,大根,長ねぎ,しいたけ,しょうが	水,だし削り節	
2 木	抹茶 スイートブルパン		鶏卵	丸パン,薄力粉,上白糖,バター		抹茶	820 kcal
	コーンポタージュ	○	牛乳,生クリーム,ベーコン		しょうが,クリームコーン,玉ねぎ,ホールコーン	水,鶏がら,こしょう,塩	29.5 g
	蒸し鶏のサラダ		鶏肉	ごま油,白ごま油,三温糖	キャベツ,きゅうり,人参,長ねぎ,しょうが	塩,醤油,酢	
	八十八夜献立						
7 火	白飯			精白米		酒,水	854 kcal
	初ガツオの竜田揚げ		かつお	油,でん粉	しょうが	醤油,酒	38.0 g
	白菜ときゅうりの即席漬	○		ごま油,上白糖	きゅうり,白菜	塩,醤油,酢	
	豆腐のすまし汁		豆腐,わかめ		えのき,玉ねぎ,こねぎ	水,だし昆布,だし削り節,塩,醤油	
8 水	鶏ごぼうご飯		鶏肉,油揚げ	精白米,米粒麦,三温糖,油,白ごま	ごぼう,人参,小松菜	醤油,酒,水	742 kcal
	白身魚の味噌汁	○	さめ,みそ	マヨネーズ		酒,塩,醤油	39.0 g
	大根の味噌汁		豆腐,わかめ,みそ		大根,長ねぎ	水,だし削り節	
	チキンクリームライス		鶏肉,牛乳,いんげん豆	精白米,油,薄力粉,バター	にんにく,玉ねぎ,人参,マッシュルーム,ほうれん草,しょうが	酒,水,ターメリック,白ワイン,鶏がら,塩,こしょう	855 kcal
9 木	のり塩ポテトビーンズ	○	大豆,青のり	油,じゃが芋,でん粉		塩	30.7 g
	冷凍ミカン				みかん		
	白飯			精白米		酒,水	858 kcal
	揚げギョウザ	○	鶏肉,大豆	油,ぎょうざの皮,油,白ごま,でん粉	にんにく,しょうが,白菜,長ねぎ,にら	酒,塩,こしょう,醤油,水	34.3 g
10 金	パンサンスー		ハム	緑豆春雨,油,三温糖,ごま油,白ごま	キャベツ,きゅうり,人参	醤油,酢,からし,湯	
	卵の中華スープ		豆腐,鶏卵	ごま油,でん粉	しょうが,人参,白菜,きくらげ,長ねぎ,チンゲンサイ	水,鶏がら,酒,塩,こしょう,醤油	
	ジャージャー麺		鶏肉,みそ	油,中華麺,三温糖,でん粉,ごま油,白ごま	にんにく,しょうが,玉ねぎ,しいたけ,長ねぎ,きゅうり	水,鶏がら,トウバンジャン,チンメンジャン,酒,塩,醤油,オイスターソース	747 kcal
	海藻サラダ	○	ひじき,わかめ,糸こんにゃく	三温糖,油	きゅうり,キャベツ,玉ねぎ	醤油,塩,酢	27.8 g
13 月	河内晩柑				河内晩柑		
	ピピンパ風混ぜご飯		鶏肉,大豆	精白米,米粒麦,三温糖,油,ごま油,白ごま	にんにく,しょうが,もやし,小松菜,人参	酒,水,醤油,コチュジャン,トウバンジャン,塩	802 kcal
	ヤンニョムチキン	○	鶏肉	油,でん粉,三温糖	しょうが,にんにく,長ねぎ	食塩,こしょう,醤油,酒,みりん,酢,コチュジャン	38.4 g
	もやしのナムル			ごま油,白ごま	人参,小松菜,もやし	塩,醤油	
14 火	ゆかりご飯			精白米		酒,水,ゆかり粉	755 kcal
	ししゃもの唐揚げ	○	ししゃも	でん粉,油	しょうが,にんにく	醤油,酒,みりん,こしょう	26.3 g
	もやしの磯和え		のり	三温糖	人参,小松菜,もやし	醤油,水,みりん	
	白菜と豚肉の味噌汁		豚肉,みそ		白菜,玉ねぎ,しょうが	水,だし削り節	
15 水	セルフチキンフィレオ		鶏肉	丸パン,油,薄力粉,でん粉	にんにく	醤油,酒,こしょう,オースパイス,パプリカ粉,塩	785 kcal
	彩りサラダ	○		油,三温糖	キャベツ,赤ピーマン,黄ピーマン,ブロッコリー,玉ねぎ	酢,塩,醤油,こしょう	39.0 g
	ミネストローネ		鶏肉	オリーブ油,じゃが芋,おおむぎ	しょうが,にんにく,玉ねぎ,人参,セロリ,キャベツ,トマト	水,鶏がら,塩,こしょう	
	ミルメイク(コーヒー)					ミルメイク	
16 木	ご飯			精白米		水	727 kcal
	サバの味噌煮	○	さば,みそ	三温糖,でん粉	しょうが	水,だし昆布,みりん,酒,醤油	38.5 g
	千草和え			上白糖	キャベツ,ほうれん草,人参,もやし	塩,みりん,醤油	
	かきたま汁		削り節,豆腐,わかめ,鶏卵	でん粉	玉ねぎ,人参,小松菜,長ねぎ	水,だし昆布,塩,醤油	
17 金	からマヨ丼		鶏肉	精白米,油,でん粉,三温糖,マヨネーズ	しょうが,にんにく,長ねぎ	酒,水,醤油,みりん,塩,こしょう	763 kcal
	白菜の漬漬	○		ごま油,上白糖	人参,白菜	塩,醤油,酢	33.8 g
	じゃが芋の味噌汁		油揚げ,わかめ,みそ	じゃが芋	玉ねぎ	水,だし削り節	
	白飯			精白米		酒,水	736 kcal
20 月	イカのもろみ焼き	○	いか,もろみみそ	三温糖,油	しょうが	醤油,みりん,酒	34.8 g
	ほうれん草のごま和え			三温糖,白ごま	人参,白菜,小松菜	醤油	
	けんちん汁		鶏肉,豆腐	油,こんにゃく	ごぼう,人参,大根,しいたけ,長ねぎ	水,だし昆布,だし削り節,塩,醤油	
	わかめご飯		わかめ,ごはんの素	精白米,白ごま		酒,水	748 kcal
21 火	厚焼き卵	○	鶏肉,鶏卵	油,三温糖	玉ねぎ,人参,小松菜,しいたけ	酒,塩,醤油	32.0 g
	ごぼうサラダ			油,三温糖,白ごま,ごま油	ごぼう,人参,もやし,きゅうり	醤油,酢,塩	
	白菜の味噌汁		わかめ,油揚げ,みそ		白菜,人参,長ねぎ	水,だし削り節	
	回鍋肉丼		豚肉,大豆,生揚げ,みそ	精白米,米粒麦,油,三温糖,ごま油,白ごま,でん粉	にんにく,キャベツ,ピーマン,赤ピーマン,長ねぎ,エリンギ,もやし	酒,水,チンメンジャン,トウバンジャン,塩,醤油,こしょう	824 kcal
22 水	ワンタンスープ	○	鶏肉	ワンタン皮,ごま油	しょうが,人参,白菜,長ねぎ,玉ねぎ	水,鶏がら,塩,こしょう,醤油	34.4 g
	スイートポテト		生クリーム,牛乳	さつま芋,バター,上白糖		みりん	
	チキンカツカレー		鶏肉,レンズ豆,ヨーグルト,鶏肉	精白米,油,じゃが芋,薄力粉,油,パン粉	しょうが,にんにく,玉ねぎ,人参,トマト	酒,水,赤ワイン,チャツネ,中濃ソース,食塩,こしょう,カレー粉,ガラムマサラ,クミン,チリパウダー,醤油,鶏がら,塩	842 kcal
	グリーンサラダ	○		油,三温糖	ブロッコリー,キャベツ,きゅうり,玉ねぎ	酢,塩,醤油	45.5 g
23 木	メロン				メロン		
	体育祭応援献立						
	冷やし中華		鶏卵,鶏肉	中華麺,油,三温糖,ごま油	きゅうり,もやし	醤油,酢,料理酒,水	834 kcal
	かしわスタミナソース	○	鶏肉	油,でん粉	しょうが,にんにく,長ねぎ	塩,酒,醤油,みりん,こしょう	41.0 g
25 土	紅白ゼリー		寒天,牛乳	上白糖	クランベリージュース	水	
	高菜チャーハン		鶏肉,ちりめんじゃこ,鶏卵	精白米,米粒麦,油,白ごま,ごま油	にんにく,長ねぎ,高菜漬	酒,水,塩,醤油,こしょう	859 kcal
	タイピーエン	○	鶏肉	緑豆春雨,ごま油,でん粉	しょうが,人参,白菜,小松菜	水,鶏がら,酒,塩,こしょう,オイスターソース,醤油	33.4 g
	もちもち豆腐ドーナツ		豆腐,きな粉	白玉粉,三温糖,薄力粉,油,油,グラニュー糖		水,ベーキングパウダー	
28 火	白飯			精白米		酒,水	736 kcal
	ホキのフライ	○	ホキ	油,薄力粉,パン粉		塩,酒,水,中濃ソース	30.9 g
	白菜のおかか和え		糸削り節		白菜,小松菜,人参	みりん,醤油	
	えのきのすまし汁		豆腐,わかめ		人参,大根,えのき,長ねぎ	水,だし昆布,だし削り節,塩,醤油	
29 水	ねぎ塩鶏丼		鶏肉	精白米,米粒麦,油,白ごま,ごま油	長ねぎ,にんにく,こねぎ	酒,水,塩,こしょう	794 kcal
	卵の中華スープ	○	鶏卵	ごま油,でん粉	しょうが,人参,白菜,ホールコーン,長ねぎ,小松菜	水,鶏がら,酒,塩,こしょう,醤油	35.0 g
	オレンジ				ネーブルオレンジ		
	白飯			精白米		酒,水	748 kcal
30 木	スパニッシュオムレツ	○	鶏卵	オリーブ油,じゃが芋	玉ねぎ,トマト	塩,こしょう,ウスターソース	27.5 g
	じゃが芋の香味炒め		ベーコン	油,じゃが芋	玉ねぎ	塩,こしょう,バジル,オレガノ	
	キャベツのスープ		ベーコン	油	玉ねぎ,人参,キャベツ	水,鶏がら,塩,こしょう	
	白飯			精白米		酒,水	748 kcal
31 金	スパニッシュオムレツ	○	鶏卵	オリーブ油,じゃが芋	玉ねぎ,トマト	塩,こしょう,ウスターソース	27.5 g
	じゃが芋の香味炒め		ベーコン	油,じゃが芋	玉ねぎ	塩,こしょう,バジル,オレガノ	
	キャベツのスープ		ベーコン	油	玉ねぎ,人参,キャベツ	水,鶏がら,塩,こしょう	
	白飯			精白米		酒,水	748 kcal

体育祭!