



5月の献立表



平成29年度

20回

港区立三田中学校

今月の目標

☆食事にふさわしい環境づくりをしよう

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	たんぱく質 (g)
1	月	・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、赤味噌、白味噌、ワカメ、牛乳	精白米、押麦、サラダ油、上白糖、ジャガ芋、ゴマ油	人参、切干大根、大根、長葱、小松菜	みりん、醤油	863 30.3
2	火	★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、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、鶏ガラ、コショウ、酢	785 28.9
8	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 ・ピーチパイ (季節の果物)	牛乳	豚肉、削り節、焼き豆腐、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	玉葱、干椎茸、白菜、長葱、ピーチパイ	せん茶、塩、酒、みりん、醤油	788 26.8
9	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、焼き竹筒、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	玉葱、人参、ピーマン、ゴボウ、大根、長葱	塩、コショウ、醤油、酒	831 34.6
10	水	・飛び魚のそぼろご飯 (旬の魚) ・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、赤味噌、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	781 23.3
11	木	・チキンカレーライス ・アスパラのグリーンサラダ (季節の野菜) ・二色ゼリー	牛乳	鶏肉、粉寒天、カルピス、牛乳	精白米、サラダ油、バター、小麦粉、ジャガ芋、ハチミツ、上白糖	生姜、ニンニク、セロリ、玉葱、人参、アスパラガス、キャベツ、キュウリ、ルッコラ、ジュース	赤ワイン、ガラムマサラ、クミン、カルダモン、カイエンペッパー、カレー粉、塩、ベイリーフパウダー、チャップ、ウスターソース、醤油、中濃ソース、鶏ガラ、酢、コショウ	888 23.8
12	金	・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、イカ・短冊切、ウズラ卵、牛乳	サラダ油、中華麺・蒸、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	753 30.8
15	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 ・臭だくさん味噌汁	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、サヤ付、生姜、ゴボウ、人参、小松菜、長葱	酒、塩、醤油、油、みりん、一味唐辛子	795 36.2
16	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、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、鶏ガラ、酒	855 31
17	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、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、小麦粉	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、鶏ガラ、ベイリーフパウダー	834 39.9
18	木	・山菜おこわ (季節の野菜) ・野菜の甘酢かけ ・肉団子と春雨スープ ・きなこ白玉団子	牛乳	鶏肉、油揚げ、削り節、鶏挽き肉、卵、きな粉、牛乳	精白米、餅米、サラダ油、上白糖、ゴマ油、でん粉、春雨、白玉、グラニュー糖	人参、山菜・水菜、モヤシ、キャベツ、生姜、干椎茸、筍、長葱、白菜、小松菜	醤油、酒、塩、みりん、酢、鶏ガラ、コショウ	872 33.1
19	金	★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、衣用	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
22	月	・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	スパゲッティ、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、クロウブ、ケチャップ、洋辛子、酢	776 30.4
23	火	・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
24	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	777 33.6
25	木	・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、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、鶏ガラ	800 30.4
26	金	・豆もやしご飯 ・坦々スープ ・じゃが芋とニラ炒め	牛乳	豚肉、鶏挽き肉、赤味噌、ハチ味噌、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、酒、醤油、豆板醤、鶏ガラ、みりん、塩、オイスターソース	871 30.4
29	月	・きつねうどん ・昆布サラダ ・大学芋	牛乳	だし昆布、厚削り節、豚肉、笹蕨、油揚げ、昆布・塩昆布、牛乳	うどん、三温糖、ゴマ油、揚げ油、サツマ芋、水餃子、黒ゴマ	長葱、小松菜、人参、キャベツ	みりん、塩、醤油、酢	767 26.4
30	火	・ゆかりご飯 ・ホキとシヤモの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、卵、青海苔、シヤモ、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、衣用、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	820 33.6
31	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、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、鶏ガラ	863 34

お知らせ



◎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・河内晩柑・小玉スイカ・ピーチパイ・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、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。