



# 5月献立表



中野区立第二中学校

日	曜日	献立			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	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %
		主食	牛乳	おかず・デザート						
1	水	ターメリックライス		ひき肉のトマト煮込み わかめサラダ ぶどうゼリー	豚肉 鶏肉 大豆 牛乳	米 じゃがいも 砂糖 油 ごま油 ごま	にんじん トマト にんにく 生姜 玉ねぎ セロリー きゅうり キャベツ とうもろこし ぶどうジュース	751	16.1	21.7
2	木	端午の節句献立 中華風おこわ		かつおのごまがらめ 野菜の味噌和え 若竹汁	豚肉 かつお みそ 豆腐 油揚げ 牛乳 わかめ	米 もち米 砂糖 片栗粉 油 ごま	こまつな にんじん ねぎ 椎茸 たけのこ しょうが キャベツ もやし	738	20.6	27.4
3	金	憲法記念日								
6	月	振替休日								
7	火	はちみつレモントースト		ツナひじきサラダ 新玉ねぎのクリーム煮 果物(甘夏みかん)	まぐろ 鶏肉 いんげん豆 牛乳 スキムミルク	食パン 砂糖 はちみつ マカロニ 小麦粉 バター 油	にんじん レモン キャベツ きゅうり とうもろこし 玉ねぎ しめじ 甘夏みかん	750	16.2	33.4
8	水	カミカミデー献立 わかめご飯		ししゃもの二色揚げ 切り干し大根サラダ 根菜の味噌汁	みそ 牛乳 わかめ ししゃも あおのり	米 小麦粉 砂糖 こんにゃく 油	にんじん こまつな 切干し大根 ねぎ ごぼう 大根	706	13.0	28.7
9	木	親子丼		大根とわかめのじゃこ和え 果物(りんご)	鶏肉 たまご 牛乳 のり わかめ ちりめんじゃこ	米 砂糖 片栗粉 ごま油	にんじん 糸みつば 玉ねぎ 椎茸 大根 きゅうり りんご	724	17.0	26.7
10	金	ご飯		鯖の照り焼き ひじきのごま梅酢あえ 鶏肉と根菜の炒め物 豆腐の味噌汁	さわら 鶏肉 豆腐 みそ 牛乳 わかめ	米 砂糖 片栗粉 こんにゃく ごま油 油	こまつな にんじん 生姜 白菜 梅干し れんこん ごぼう 大根 えのきたけ	703	19.5	24.8
13	月	ご飯		揚げ豆腐の豚キムチソース 大豆もやしのナムル 卵とレタスのユッケジャンスープ	豆腐 豚肉 みそ たまご 牛乳	米 片栗粉 砂糖 油 ごま油	にんじん こまつな にら にんにく 生姜 ねぎ もやし 白菜キムチ 椎茸 レタス	803	14.7	29.6
14	火	ご飯		メバルの煮付け にらのからし醤油和え 磯ポテト なめこと厚揚げの赤だし	めばる 厚揚げ 八丁味噌 みそ 牛乳 あおのり	米 砂糖 じゃがいも	にら にんじん こまつな 生姜 ねぎ キャベツ 玉ねぎ なめこ えのきたけ	710	18.6	18.8
15	水	小松菜とじゃこの炒飯		ポテサラ春巻き フンタンスープ	たまご ベーコン 豚肉 牛乳 しらす チーズ わかめ	米 砂糖 小麦粉 春巻きの皮 じゃがいも しゅうまいの皮 マヨネーズ(エッグフリー) 油 ごま油	にんじん こまつな チンゲンサイ ねぎ 枝豆 たけのこ 椎茸 もやし 生姜	781	14.5	34.3
16	木	ご飯		中華風肉じゃが いかと大豆のかりんとう揚げ 果物(甘夏みかん)	豚肉 いか 大豆 牛乳	米 こんにゃく じゃがいも 砂糖 片栗粉 油 ごま油 ごま	にんじん にら にんにく 生姜 玉ねぎ 甘夏みかん	831	15.5	25.1
17	金	世界の料理～イタリア～ スパゲティーベスカトーレ		バジルドレサラダ 新じゃがのバター焼き	ベーコン いか えび 牛乳	スパゲッティ 砂糖 じゃがいも オリーブ油 油 バター	にんじん トマト にんにく セロリー 玉ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし レモン	709	16.7	28.3
20	月	ご飯		魚の新玉ねぎソースかけ 焼肉サラダ じゃがいもと油揚げ味噌汁	メルルーサ 豚肉 油揚げ みそ 牛乳	米 片栗粉 砂糖 じゃがいも 油	こねぎ こまつな にんじん 生姜 にんにく 玉ねぎ キャベツ ねぎ	804	17.0	29.9
21	火	ご飯		豚肉の生姜焼き 野菜の甘酢かけ かきたま汁	豚肉 豆腐 たまご 牛乳 わかめ	米 砂糖 片栗粉 油	にんじん 生姜 キャベツ きゅうり ねぎ	748	16.1	31.8
22	水	郷土の味～沖縄県～ 沖縄風そば		フーチャンプル サーターアングギー	豚肉 たまご 牛乳 昆布	中華めん 砂糖 麩 小麦粉 黒砂糖 油 バター	にんじん こねぎ にら 生姜 もやし キャベツ	774	15.7	38.6
23	木	ご飯		肉豆腐 アスパラガスのマヨドレ和え 冷凍みかん	豚肉 豆腐 うずら卵 牛乳	米 砂糖 油 マヨネーズ(エッグフリー)	にんじん アスパラガス 生姜 玉ねぎ ごぼう しめじ キャベツ 冷凍みかん	801	15.0	30.2
24	金	二色サンド (いちご・チーズ)		豚肉とお豆のトマトシチュー グリーンサラダ	豚肉 大豆 ひよこ豆 牛乳 いんげん豆 クリームチーズ	食パン 黒砂糖 食パン じゃがいも 小麦粉 砂糖 油 バター	にんじん トマト アスパラガス いちご ジャム 玉ねぎ 枝豆 きゅうり とうもろこし キャベツ	770	15.0	35.8
27	月	ご飯		いかのチリソース 春雨サラダ じゃが芋の中華スープ	いか 焼き豚 牛乳	米 片栗粉 砂糖 はるさめ じゃがいも 油 ごま油	にんじん チンゲンサイ にんにく 生姜 ねぎ キャベツ もやし きくらげ	745	16.2	25.0
28	火	こぎつねご飯		わかめのおろし和え 高野豆腐とジャガイモの煮物 果物(パイナップル)	鶏肉 油揚げ まぐろ 高野豆腐 牛乳 わかめ	米 砂糖 片栗粉 じゃがいも こんにゃく 油	にんじん 生姜 きゅうり 大根 玉ねぎ パインアップル	786	14.8	25.5
29	水	鶏たまかけうどん		ほうれん草のお浸し 抹茶蒸しパン	鶏肉 たまご 牛乳 ヨーグルト	うどん 砂糖 片栗粉 小麦粉 甘納豆 油	にんじん ほうれんそう 玉ねぎ ねぎ もやし	818	16.5	30.5
30	木	ご飯		あじバーグ 野菜の味噌炒め けんちん汁	豚肉 あじ みそ 豆腐 牛乳	米 小麦粉 片栗粉 砂糖 こんにゃく じゃがいも 油	にんじん こまつな さやいんげん 玉ねぎ れんこん 生姜 えのきたけ エリンギ ねぎ キャベツ ごぼう 大根	706	16.5	20.8
31	金	大豆入りドライカレーライス		いかのレモン風味サラダ フルーツポンチ	豚肉 大豆 いか 牛乳	米 小麦粉 砂糖 油	にんじん ピーマン にんにく 生姜 玉ねぎ セロリー マッシュルーム キャベツ きゅうり レモン みかん パイン 黄桃	791	13.7	24.1

・食材購入等の都合により、献立を変更することがありますので、ご了承ください。

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	VA μg	VB1 mg	VB2 mg	VC mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
今月平均摂取量	759	16.0	28.0	358	115	3.0	3.7	310	0.46	0.60	33	2.9	8.0