

5月の予定献立表

平成31年度 墨田中学校

献立ピックアップ

◎行事◎

10日(金) 中華ちまき

5月5日(祝日)は、端午の節句(こどもの日)です。日本では、この日に男子の健やかな成長を願い、鎧かぶとやこいのぼりを飾ったり、ちまきと柏もちを食べる習慣があります。給食では、10日に中華ちまきを出します。給食室で1つ1つ竹の皮に包んで作ります。



◎旬の味◎

17日(金) ふきごはん



生のふきをゆでて、混ぜごはんにします。ふきは日本原産の野菜で、全国の山野に自生しています。独特の苦みと香りが特徴で、出回るのは春から初夏にかけてのこの時期だけ。季節の味を楽しんでください。

★セレクト給食が始まります★

セレクト給食では、AとBの2種類の献立を用意しています。いつもは全員同じものを食べますが、セレクトの日は、事前に希望をとって自分が選んだ方を食べます。

今後もいろいろなテーマで実施していくので、好きな方を選ぶだけでなく、使っている食材や栄養価などにも注目して選んでください。



日	曜	主食	おかず	牛乳	体を作る 1群・2群	体の調子を整える 3群・4群	熱や力のもとになる 5群・6群	エネルギー (kcal)	たんぱく質 脂質 (g)
7	火	高野豆腐のそぼろ 丼	ごまあえ・みそ汁		牛乳・鶏肉・高野豆腐・豆腐・赤みそ・八丁みそ・煮干し	しょうが・にんじん・干しいたけ・さやいんげん・キャベツ・もやし・こまつな・なめこ・ねぎ	米・油・さとう・ごま	797	33.4 24.1
8	水	スパゲティミート ソース	じゃがいものフレンチサラダ・セ ミノール		牛乳・牛肉・豚肉	にんにく・セロリ・たまねぎ・にんじん・ホールトマト・ピーマン・キャベツ・きゅうり・セミノール	スパゲティ・油・さとう・小麦粉・じゃがいも・ほちみつ	891	29.3 27.9
9	木	ベーコンチーズバー ガー	ビーンズチャウダー・ごま風味サ ラダ		牛乳・ベーコン・チーズ・豚肉・レンズ豆・生クリーム	にんにく・たまねぎ・にんじん・パセリ・キャベツ・きゅうり・ホールコーン	パン・油・じゃがいも・米粉・ごま・さとう	863	35.3 38.0
10	金	中華ちまき	こんにゃくサラダ・中華風卵ス ープ・冷凍パイ		牛乳・豚肉・むきえび・鶏肉・豆腐・卵	しょうが・干しいたけ・たけのこ・キャベツ・にんじん・きゅうり・たまねぎ・こまつな・冷凍パイ	もち米・油・こんにゃく・さとう・でんぷん	764	31.0 21.7
13	月	卵とじ丼	しらすあえ・河内晩柑		牛乳・鶏肉・高野豆腐・卵・しらす干し	たまねぎ・こまつな・しそ・キャベツ・にんじん・もやし・河内晩柑	米	803	34.1 22.8
14	火	ミルクパン	魚のオニオンソースかけ・粉ふき いも・イタリアンスープ・冷凍み かん		牛乳・鮭・ベーコン・豚肉	たまねぎ・パセリ・にんじん・ホールコーン・こまつな・冷凍みかん	パン・さとう・油・じゃがいも・マカロニ	766	35.7 27.3
15	水	ちゃんぽん麺	じゃがいものホイル焼き・黄桃缶		牛乳・豚肉・いか・むきえび・ベーコン	にんにく・たまねぎ・にんじん・キャベツ・もやし・ねぎ・こまつな・パセリ・黄桃缶	冷凍中華めん・油・じゃがいも・バター	795	33.9 26.4
16	木	ふわふわキーマカ レ	わかめサラダ・メロン		牛乳・豚肉・大豆・豆腐・生わかめ	にんにく・セロリ・たまねぎ・にんじん・ホールトマト・さやいんげん・キャベツ・きゅうり・メロン	米・バター・油・小麦粉・さとう	788	24.3 24.4
17	金	ふきごはん	焼きししゃも・ピーナッツあえ・ けんちん汁		牛乳・油揚げ・生わかめ・ししゃも・鶏肉・豆腐	ふき・にんじん・キャベツ・もやし・こまつな・ごぼう・干しいたけ・だいこん・ねぎ	米・もち米・ごま・ピーナッツ・さとう・油・じゃがいも	777	30.2 23.7
20	月	タコライス	わかめスープ・パイナップル		牛乳・豚肉・ひよこ豆・ピザチーズ・鶏肉・生わかめ・卵	にんにく・セロリ・たまねぎ・ホールトマト・キャベツ・にんじん・ねぎ・パイナップル	米・油・はるさめ・でんぷん	831	29.2 23.0
21	火	アーモンドトースト	白いんげんのクリームシチュー 糸寒天サラダ		牛乳・ベーコン・鶏肉・いんげん豆・生クリーム・糸寒天	セロリ・たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・パセリ・もやし・きゅうり・トウモロコシ・こまつな	パン・バター・さとう・アーモンド・油・じゃがいも・小麦粉	846	30.1 37.4
22	水	五目焼きそば	きゅうりのピリ辛ドレッシング ホワイトゼリー		牛乳・豚肉・むきえび・粉寒天・乳酸飲料	しょうが・たまねぎ・にんじん・干しいたけ・たけのこ・キャベツ・もやし・にら・きゅうり・みかん缶	蒸し中華めん・油・さとう・くず粉	802	32.6 19.1
23	木	フィッシュライス	パンプキンサラダ・小玉スイカ		牛乳・ベーコン・もろかさめ	にんにく・たまねぎ・しめじ・にんじん・ピーマン・かぼちゃ・キャベツ・きゅうり・小玉スイカ	米・バター・油・でんぷん・はちみつ	758	22.1 24.9
24	金	ふりかけごはん (じゃこ)	いかの生姜焼き・肉じゃが・豆腐 のすまし汁		牛乳・ちりめんじゃこ・糸削り・きざみのり・いか・豚肉・豆腐	しょうが・たまねぎ・にんじん・トマト・さやいんげん・えのきたけ・こまつな・ねぎ	米・ごま・油・じゃがいも・さとう	784	40.1 16.2
27	月	ソフトフランスパ ン	魚のプロバンス風・ホワイトペ ネソテー・野菜スープ		牛乳・めだい・ベーコン・粉チーズ・生クリーム・豚肉	にんにく・たまねぎ・ホールトマト・アスパラガス・にんじん・しょうが・キャベツ・ホールコーン・こまつな	パン・油・でんぷん・ペンネ・じゃがいも	775	36.6 29.2
28	火	かつおと生姜のご はん	磯香あえ・どさんこ汁		牛乳・かつお・きざみのり・豚肉・豆腐・白みそ・生わかめ	しょうが・さやいんげん・キャベツ・もやし・にんじん・こまつな・ホールコーン・ねぎ	米・油・でんぷん・さとう・じゃがいも	773	32.8 15.4
29	水	冷やしきつねうどん	フライドポテト・アロエ入りフ ルーツカクテル		牛乳・鶏肉・油揚げ	たまねぎ・しょうが・にんじん・ねぎ・こまつな・パイン缶・みかん缶・黄桃缶・アロエ缶	冷凍うどん・油・さとう・じゃがいも	892	30.1 27.6
30	木	ごはん 卵焼きセレクト	[A.豆腐入り卵焼き] じゃがいものそぼろ煮 [B.ひじき入り卵焼き] みそ汁		牛乳・鶏肉・豆腐・卵・ひじき・豚肉・油揚げ・白みそ	しょうが・たまねぎ・にんじん・干しいたけ・こまつな・さやいんげん・キャベツ・ねぎ	米・油・さとう・じゃがいも	A.846 B.829	33.7/24.8 31.9/23.6
31	金	カレーライス	コーン入り和風サラダ・冷凍みか ん		牛乳・豚肉	にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん・さやいんげん・キャベツ・きゅうり・ホールコーン・冷凍みかん	米・油・じゃがいも・小麦粉・ごま・さとう	915	25.6 29.4

◎献立内容は都合により変更する場合があります。