

# 5月の献立表



平成30年度

西東京市立柳沢中学校

日 曜	主食	牛乳	主菜・副菜・汁物 果物・デザート	1群・2群 たんぱく質・無機質 主に体の組織をつくる	5群・6群 炭水化物・脂質 主にエネルギーになる	3群・4群 ビタミン・ミネラル 主に体の調子を整える	1杯 - たんぱく質
1 火	麦ご飯		ヘルシーハンバーグ ホタテと大根のサラダ どさんこ汁	絞豆腐、豚肉、卵、ほたて、油揚げ、味噌、わかめ	米、米粒麦、パン粉、ノンエックマヨネーズ、じゃが芋、バター	玉ねぎ、大根、ピーマン、きゅうり、人参、とうもろこし、ねぎ、にんにく	825 kcal 32.3 g
2 水	ポークストロガノフ		じゃこサラダ 抹茶ケーキ	豚肉、生クリーム、ひじき、ちりめんじゃこ、卵、調理用牛乳、甘納豆	米、油、小麦粉、バター、三温糖、ごま油、粉糖	しょうが、にんにく、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、トマトピューレ、きゅうり、キャベツ、レタス、レモン、抹茶	859 kcal 27.7 g
7 月	セサミトースト		ポトフ 高野豆腐のから揚げサラダ	豚肉、ウインナーソーセージ、凍豆腐	食パン、油、ソフトマーガリン、三温糖、ごま、じゃが芋、くずでん粉、ごま油	人参、セロリ、キャベツ、玉ねぎ、かぶ、にんにく、きゅうり、大根、もやし、しょうが	828 kcal 31.9 g
8 火	鮭ご飯		胡麻小判焼き 野菜菜のごま炒め きのこ汁	鮭、豚肉、卵、鶏肉	米、でんぷん、ごま、ごま油	みつば、しょうが、玉ねぎ、干し椎茸、野沢菜(塩漬)、人参、しめじ、えのきだけ、小松菜、ねぎ	732 kcal 31.5 g
9 水	つけ麺(味噌)		ジャンボ餃子 甘夏みかん	豚肉、味噌	蒸し中華めん、油、ギョウザの皮、ごま油、でんぷん	しょうが、ねぎ、にんにく、人参、もやし、干し椎茸、ニラ、キャベツ、小松菜、甘夏みかん	813 kcal 31.0 g
10 木	ピースご飯		ポテトカレーコロッケ ひじきのサラダ シャキシャキスープ	豚肉、ひじき、ベーコン、鶏肉	米、じゃが芋、油、小麦粉、パン粉、三温糖、ごま、でんぷん	グリーンピース、人参、玉ねぎ、きゅうり、キャベツ、とうもろこし、レタス	811 kcal 28.6 g
11 金	麦ご飯		元気味噌 きすの磯辺揚げ もやしと春雨のサラダ 吉野汁	豚肉、味噌、きす、あおのり粉、ポークハム、鶏肉	米、米粒麦、油、三温糖、小麦粉、上新粉、春雨、でんぷん、そうめん、こんにゃく	人参、ごぼう、ねぎ、干し椎茸、しょうが、きゅうり、もやし、レモン、小松菜	800 kcal 29.6 g
14 月	大豆と昆布のご飯		ししゃものカレー揚げ ごまドレサラダ 味噌汁	大豆、昆布、鶏肉、ししゃも、味噌、生揚げ、わかめ	米、三温糖、でんぷん、小麦粉、油、ごま、じゃが芋	人参、しょうが、アスパラガス、キャベツ、人参、きゅうり、もやし、ねぎ、大根	805 kcal 34.4 g
15 火	ピザトースト		カラフルソテー ビーンズスープ	ポークハム、ピザチーズ、ベーコン、豚肉、大豆、白インゲン豆、赤インゲン豆	食パン、油、じゃが芋	玉ねぎ、ピーマン、トマトピューレ、とうもろこし、もやし、にんにく、グリーンピース、マッシュルーム、人参	710 kcal 31.0 g
16 水	焼うどん		卵スープ ヨーグルト和え	豚肉、かつお節、あおのり粉、鶏肉、豆腐、卵、ヨーグルト	茹でうどん、油、でんぷん	にんにく、しょうが、キャベツ、人参、もやし、小松菜、たけのこ、干し椎茸、ねぎ、白桃缶、パイン缶、みかん缶	745 kcal 30.9 g
17 木	バエリア		ミネストローネ アンデスメロン	鶏肉、えび、いか、ほたて、豚肉	米、オリーブ油、バター、じゃが芋、三温糖、マカロニ	にんにく、玉ねぎ、人参、ピーマン、マッシュルーム、セロリ、トマト缶、アンデスメロン	767 kcal 30.8 g
18 金	胚芽米ご飯		卵焼き じゃが芋のソース炒め 和風ワンタンスープ	豚肉、卵、ベーコン	胚芽米、油、三温糖、じゃが芋、ワンタンの皮、ごま油	玉ねぎ、ほうれん草、人参、干し椎茸、たけのこ、ピーマン、小松菜、もやし、ねぎ	748 kcal 29.8 g
21 月	ごまご飯		肉じゃが 白身魚のすまし汁 サンフルーツ	豚肉、竹輪、メルルーサ	米、ごま、じゃが芋、油、しらたき、三温糖、でんぷん、上新粉	玉ねぎ、人参、グリーンピース、人参、小松菜、ねぎ、干し椎茸、サンフルーツ	831 kcal 29.0 g
22 火	マーボー豆腐丼		つみれ汁	豆腐、豚肉、味噌、まいわし	米、でんぷん、三温糖、油、ごま油、里芋	ねぎ、たけのこ、玉ねぎ、ニラ、しょうが、にんにく、干し椎茸、人参、大根、小松菜	808 kcal 33.5 g
23 水	スパゲティ ミートソース		ツナサラダ おかしな目玉焼き	豚肉、チーズ、ツナ、乳酸菌飲料、粉寒天	スパゲティ、オリーブ油、小麦粉、三温糖	ごぼう、にんにく、しょうが、玉ねぎ、人参、セロリ、トマトピューレ、大根、きゅうり、黄桃缶	822 kcal 29.0 g
24 木	きな粉揚げパン		ミニトマト 鶏肉と白菜のスープ煮 フルーツゼリー	きな粉、鶏肉、粉寒天、アガー	ねじりコッペパン、油、三温糖、でんぷん、しらたき、上白糖	ミニトマト、白菜、しょうが、玉ねぎ、人参、ねぎ、小松菜、干し椎茸、みかん缶、ぶどう缶	769 kcal 29.7 g
25 金	カレーライス		ハムカツサラダ 冷凍みかん	豚肉、ポークハム	米、米粒麦、じゃが芋、油、小麦粉、黒砂糖、パン粉、オリーブ油、三温糖	にんにく、しょうが、玉ねぎ、人参、きゅうり、冷凍みかん	859 kcal 31.4 g
28 月	<b>お弁当をお持たせ下さい。(保二小振休日のため)</b>						
29 火	3年生 給食なし セルフメンチカツ サンド		チンゲンサイのおかか和え きゅうり ニューサマーオレンジ	豚肉、かつお節	パン粉、小麦粉、油	玉ねぎ、キャベツ、チンゲンサイ、人参、きゅうり、ニューサマーオレンジ	761 kcal 35.4 g
30 水	まぜまぜピビンバ		甘酢漬け 昆布スープ 甘夏みかん	豚肉、鶏肉、豆腐、糸昆布	米、三温糖、油、ごま、ごま油	しょうが、ほうれん草、もやし、大根、キャベツ、人参、きゅうり、かぶ、レモン、ねぎ、たけのこ、甘夏みかん	786 kcal 29.5 g
31 木	胚芽米ご飯		鱈の塩焼き 蒸し鶏入りサラダ 生揚げの田舎汁	鱈、鶏肉、生揚げ、味噌	胚芽米、ごま、油、春雨、じゃが芋	人参、きゅうり、もやし、大根、ごぼう、ねぎ、小松菜	761 kcal 35.6 g

※ 食材の都合により献立を変更することがあります。ご不明な点がございましたら、栄養士までお尋ねください。  
 ※ 3年生は、29日修学旅行振休日のため給食はありません。

☆ 5月の給食目標 ☆  
 『 衛生面に気をつけて食事をしよう 』

