



5月献立表



今月の給食目標: 食事のマナーを覚えよう

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	木	麦ご飯	○	豚肉のステーキソースがけ 人参ドレッシングサラダ 三種の芋のみそ汁	牛乳, 豚肉, 油揚げ, みそ	米, 麦, 塩麹, 油, 砂糖, 片栗粉, オリーブ油, じゃがいも, さつまいも, さといも	生姜, にんにく, 玉葱, キャベツ, 小松菜, 江戸菜, どうもろこし, 人参, レモン果汁, 新玉葱, えのきたけ	746	15.8	28.6
2	金	端午の節句献立 中華おこわ	○	かつおのごまがらめ 野菜のみそ和え 若竹汁	牛乳, 豚肉, かつお, みそ, 油揚げ, 豆腐, わかめ	米, もち米, 油, 砂糖, 片栗粉, ごま	ねぎ, 干し椎茸, たけのこ, 生姜, 小松菜, キャベツ, もやし, 人参, 新たけのこ	735	20.6	27.4
5	月	こどもの日								
6	火	振替休日								
7	水	ご飯	○	中華風肉じゃが いかと大豆のかりんとう揚げ にらの辛子醤油和え	牛乳, 豚肉, いか, 大豆	米, 油, こんにゃく, じゃがいも, ごま油, 片栗粉, 砂糖	にんにく, 生姜, 玉葱, 人参, にら, キャベツ	830	15.8	25.3
8	木	チキンピラフ	○	野菜オムレツ ビーンズサラダ コンカッセスープ	牛乳, 鶏肉, たまご, 生クリーム, ひよこまめ, いんげんまめ, まぐろ缶詰	米, オリーブ油, 油, じゃがいも, 砂糖	にんにく, 玉葱, 人参, マッシュルーム, きゅうり, キャベツ, 新玉葱, エリンギ	773	17.3	30.5
9	金	新緑の香り献立 山菜うどん	○	じゃこサラダ お茶蒸しパン	牛乳, 鶏肉, 油揚げ, わかめ, ちりめんじゃこ, たまご	冷凍うどん, 油, 砂糖, 小麦粉, バター, 甘納豆	にんじん, 玉葱, 山菜ミックス, ねぎ, 干し椎茸, だいこん, きゅうり	740	15.0	26.3
12	月	セサミトースト	○	豚肉とお豆のトマトシチュー カラフルサラダ オレンジゼリー	牛乳, 豚肉, 大豆, ひよこまめ, いんげんまめ	食パン, ごま, マーガリン, 砂糖, 油, じゃがいも, バター, 小麦粉, オリーブ油	玉葱, 人参, トマト缶詰, キャベツ, 小松菜, 赤パプリカ, 黄パプリカ, にんにく, オレンジジュース	766	14.5	36.9
13	火	ご飯	○	鱈の照り焼き 豚肉とキャベツの炒め物 豆腐のみそ汁	牛乳, さわら, 豚肉, わかめ, 豆腐, 大豆, みそ	米, 片栗粉, 油, 砂糖, じゃがいも	生姜, キャベツ, 人参, にら, ねぎ, 大根, えのきたけ	715	19.5	25.2
14	水	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	牛乳, 豆腐, 豚肉, みそ, たまご	米, 片栗粉, 油, 砂糖, ごま油	にんにく, 生姜, ねぎ, 人参, 小松菜, アレルゲンフリーキムチ, 大豆もやし, もやし, 干し椎茸, きくらげ, にら, レタス	804	14.7	29.6
15	木	カミカミデー わかめご飯	○	ししゃもの二色揚げ 切干大根サラダ 根菜のみそ汁	牛乳, わかめご飯の素, ししゃも, あおのり, みそ	米, 小麦粉, 砂糖, 油, こんにゃく	切干し大根, 人参, 小松菜, ねぎ, ごぼう, 大根	707	13.0	28.6
16	金	郷土の味~埼玉県~ ツナと大豆の混ぜご飯	○	ゼリーフライ ほうれん草ののり和え かきたま汁	牛乳, まぐろ缶詰, 大豆, おから, たまご, のり, 豆腐, わかめ	米, ごま油, 砂糖, じゃがいも, 油, 小麦粉, 片栗粉	生姜, 人参, こねぎ, ねぎ, 玉葱, もやし, ほうれん草, えのきたけ	755	13.7	31.0
19	月	ご飯	○	魚の香味焼き チンゲンサイのお浸し じゃがいもと油揚げのみそ汁	牛乳, さば, かつお節, 油揚げ, 大豆, みそ	米, ごま油, 砂糖, じゃがいも	生姜, にんにく, ねぎ, 人参, もやし, チンゲンサイ, キャベツ	791	15.9	37.1
20	火	ドライパジルミートソース	○	チーズ入りフレンチサラダ 新じゃがのバター焼き	牛乳, 豚肉, 大豆, チーズ	スパゲッティ, オリーブ油, バター, 砂糖, じゃがいも	にんにく, 玉葱, セロリ, 人参, トマト缶詰, キャベツ, きゅうり, 赤パプリカ	746	17.1	34.6
21	水	親子丼	○	小松菜のみぞれ和え フルーツヨーグルト	牛乳, 鶏肉, たまご, のり, ヨーグルト	米, 砂糖, 片栗粉	玉葱, 人参, 糸みつば, 干し椎茸, 小松菜, もやし, 大根, みかん缶詰, りんご缶詰, もも缶詰	761	16.6	26.4
22	木	ご飯	○	肉豆腐 アスパラガスのマヨドレ和え 冷凍みかん	牛乳, 豚肉, 豆腐, うずら卵	米, サラダ油, 砂糖, ノンエッグマヨネーズ	生姜, 新玉葱, ごぼう, しめじ, キャベツ, 人参, アスパラガス, 冷凍みかん	801	15.0	30.2
23	金	セルフフィッシュバーガー (パン・魚フライ・ゆでキャベツ)	○	クラムチャウダー	牛乳, ヌルルーサ, 牛乳, あさり	ミルクパン, 小麦粉, パン粉, 油, じゃがいも, バター	にんにく, 人参, キャベツ, 玉葱	744	18.8	32.3
24	土	運動会応援献立 カレーライス	○	チキンカツ 冷凍パイナップル	豚肉, 鶏肉	米, 麦, 油, じゃがいも, バター, 小麦粉, パン粉	オレンジジュース, にんにく, 生姜, 人参, 玉葱, 冷凍パイナップル	870	11.6	26.7
26	月	振替休業日								
27	火	レタス炒飯	○	ポテサラ春巻き 春雨スープ	牛乳, 豚肉, たまご, ベーコン, チーズ, 鶏肉	米, 油, 春巻きの皮, 小麦粉, じゃがいも, はるさめ, ノンエッグマヨネーズ	人参, ねぎ, レタス, きくらげ, もやし, チンゲンサイ	806	14.4	34.7
28	水	世界の料理~中国~ 担々麺	○	中華サラダ 肉団子のもち米蒸し	牛乳, 豚肉, 鶏肉, 大豆, みそ, わかめ, 豆腐	冷凍ラーメン, 油, ごま油, 練りごま, 砂糖, 片栗粉, もち米	生姜, にんにく, たけのこ, ねぎ, チンゲンサイ, もやし, 小松菜, 人参, 玉葱	784	17.5	34.3
29	木	ご飯	○	あじバーグ 野菜のみそ炒め けんちん汁 果物(河内晩柑)	牛乳, 豚肉, あじ, みそ, 豆腐	米, 油, パン粉, 片栗粉, 砂糖, こんにゃく, じゃがいも	人参, 玉葱, れんこん, 生姜, えのきたけ, 小松菜, エリンギ, キャベツ, さやいんげん, ごぼう, 大根, ねぎ, 河内晩柑	723	16.3	20.4
30	金	麦ご飯	○	初がつおの新玉ねぎソース 焼肉サラダ 飛鳥汁	牛乳, かつお, 豚肉, 鶏肉, みそ, 牛乳	米, 麦, 片栗粉, 油, 砂糖, ごま油	生姜, 新玉葱, にんにく, キャベツ, 小松菜, 江戸菜, 人参, 玉葱, えのきたけ, ねぎ	777	19.2	25.3

	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	769	16.0	29.6	358	115	3.0	3.6	319	0.47	0.59	36	2.9	8.0