

5 月 献 立 表



平成30年

世田谷区立石中学校

日	主食	おかず	牛乳	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	1人分 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 火	ごはん	さばのみそ煮 野菜の乾物あえ けんちん汁	○	牛乳、さば、かつお節、 のり、鶏肉、豆腐	米、三温糖、ごま油、ごま油	しょうが、ねぎ、こまつな、もやし、 こんにゃく、ごぼう、にんじん、 だいこん	844 kcal 33.5 g 31.0 g 2.9 g
2 水	焼き豚チャーハン	釋餃子 フルーツ白玉	○	牛乳、焼き豚、なると、 たまご、豚肉	米、油、春巻の皮、ごま油、 でん粉、さとう、白玉もち	にんじん、干しいだけ、ねぎ、 グリーンピース、しょうが、キャベツ、 にら、みかん缶、もも缶、パイン缶	901 kcal 29.1 g 24.9 g 2.4 g
7 月	中華おこわ	かつおのあずま煮 春雨スープ	○	牛乳、豚肉、 干しえび、かつお	米、もち米、三温糖、 ラード、でん粉、小麦粉、 油、春雨	干しいだけ、たけのこ、 ねぎ、にんじん、キャベツ、 しょうが	762 kcal 35.8 g 19.9 g 4.1 g
8 火	きな粉揚げパン 抹茶揚げパン	肉団子のスープ バリバリサラダ 清見オレンジ	○	牛乳、きな粉、鶏肉、豚肉	コッパン、油、三温糖、 さとう、でん粉、 ワラの皮、ごま油	にんじん、干しいだけ、しょうが、 ねぎ、白菜、もやし、チンゲン菜、 きゅうり、キャベツ、たまねぎ、 清見オレンジ	756 kcal 26.2 g 35.1 g 3.5 g
9 水	チキンカレーライス	シャキシャキ野菜 パイナップル	○	牛乳、鶏肉	米、おおむぎ、油、 じゃがいも、はちみつ、 小麦粉、三温糖	にんにく、セロリ、たまねぎ、 にんじん、しょうが、だいこん、 れんこん、きゅうり、パイナップル	873 kcal 22.4 g 23.3 g 2.5 g
10 木	ゆかりごはん	生揚げそぼろあんかけ こんにゃくサラダ 冷凍りんご	○	牛乳、生揚げ、 かつお節、豚肉	米、おおむぎ、三温糖、 油、でん粉、ごま、ごま油	ゆかり、しょうが、たまねぎ、にんじん、 たけのこ、干しいだけ、さやいんげん、 こんにゃく、きゅうり、もやし、りんご	865 kcal 33.1 g 27.9 g 2.5 g
11 金	上海焼きそば	きゅうりともやしのごま風 アーモンドフィッシュ	○	牛乳、豚肉、いか、 いわし、煮干し	むし中華めん、油、ごま油、 ごま、三温糖、アーモンド	にんにく、しょうが、干しいだけ、 たけのこ、にんじん、ねぎ、キャベツ、 チンゲン菜、もやし、きゅうり	713 kcal 31.1 g 26.4 g 3.7 g
14 月	豚すき丼	しらすおほかたサラダ 貝だくさん汁	○	牛乳、豚肉、しらす干し、 かつお節、鶏肉、豆腐	米、おおむぎ、 三温糖、油、さとう	こんにゃく、にんじん、たまねぎ、 キャベツ、こまつな、しょうが、 にんにく、だいこん、ねぎ	834 kcal 34.0 g 25.1 g 3.8 g
15 火	セルフ フィッシュサンド	コーンサラダ イタリアンスープ パインゼリー	○	牛乳、ホキ、ベーコン、 豚肉、たまご、 チーズ、寒天	パン、小麦粉、パン粉、 油、三温糖、でん粉、さとう	キャベツ、こまつな、コーン、にんじん、 たまねぎ、しょうが、パセリ、 パインジュース、パイン缶	866 kcal 33.8 g 37.5 g 4.1 g
16 水	グリーンピースごはん	鮭の照り焼き 野菜のピリ辛炒め のっぺい汁	○	牛乳、鮭、かつお節、 こんぶ、豚肉、油揚げ	米、油、ごま油、でん粉	グリーンピース、しょうが、にんにく、 にんじん、もやし、キャベツ、にら、 だいこん、こんにゃく、ねぎ、こまつな	712 kcal 37.3 g 17.9 g 2.9 g
17 木	スパゲッティ ミートソース	ポテト入りフレンチサラダ チーズケーキ	○	牛乳、豚肉、チーズ、 生クリーム、たまご	スパゲッティ、油、小麦粉、 さとう、じゃがいも、三温糖	にんにく、セロリ、にんじん、 たまねぎ、マッシュルーム缶、 トマト缶、キャベツ、きゅうり、 コーン、レモン	984 kcal 33.4 g 40.9 g 2.8 g
18 金	ごはん	五目卵焼き もやしのごまあえ よしの汁	○	牛乳、豚肉、えび、 たまご、こんぶ、 かつお節、鶏肉	米、油、三温糖、ごま、でん粉	にんじん、たけのこ、たまねぎ、 干しいだけ、みつばもやし、 ほうれんそう、ねぎ、こまつな	742 kcal 34.1 g 20.8 g 2.9 g
21 月	麻婆豆腐丼	中華風たまごスープ メロン	○	牛乳、豚肉、豆腐、 鶏肉、たまご	米、おおむぎ、油、 三温糖、でん粉、ごま油	にんにく、しょうが、ねぎ、たけのこ、 にんじん、干しいだけ、にら、 きくらげ、こまつな、メロン	849 kcal 34.7 g 24.8 g 3.7 g
22 火	タンタンつけめん	いかのカリンあげ キャベツの中華サラダ	○	牛乳、豚肉、いか	むし中華めん、油、ラード、 ごま、ごま油、でん粉、三温糖	にんにく、しょうが、にんじん、白菜、 もやし、ねぎ、にら、キャベツ、きゅうり	833 kcal 37.7 g 28.2 g 3.9 g
23 水	ごはん	ハンバーグ クリームポテト 青菜のスープ	○	牛乳、豚肉、ベーコン	米、油、パン粉、じゃがいも、 バター、さとう	たまねぎ、にんじん、にんにく、 こまつな、チンゲン菜	814 kcal 27.9 g 26.0 g 2.7 g
24 木	玄米ごはん	いわしフライ からしあえ 豚汁	○	牛乳、いわし、 かつお節、豚肉	米、玄米、小麦粉、 パン粉、三温糖、油	キャベツ、もやし、こまつな、にんじん、 ごぼう、こんにゃく、だいこん、ねぎ	837 kcal 34.4 g 27.9 g 3.1 g
25 金	セサミパン ぶどうパン	ロールキャベツ クラムチャウダー セミノール (柑橘類)	○	牛乳、豚肉、えび、帆立貝	サトウ、ぶどうパン、 パン粉、バター、小麦粉、 油、じゃがいも	キャベツ、たまねぎ、にんじん、 しょうが、パセリ、セミノール	807 kcal 33.5 g 27.8 g 3.7 g
28 月	かきたまうどん	いなりずし みそドレサラダ	○	牛乳、こんぶ、かつお節、 鶏肉、かまぼこ、たまご、 油揚げ、わかめ	冷凍うどん、油、でん粉、 米、三温糖、中さら糖、 水あめ、ごま油	干しいだけ、にんじん、ねぎ、 こまつな、キャベツ、もやし	748 kcal 29.6 g 23.0 g 4.3 g
29 火	かやくごはん	焼きししゃも とびうおのつみれ汁 ごまドレサラダ	○	牛乳、鶏肉、油揚げ、 ししゃも、かつお節、 こんぶ、豆腐、とびうお	米、おおむぎ、三温糖、 油、でん粉、ごま	にんじん、ごぼう、干しいだけ、 こんにゃく、さやいんげん、しょうが、 ねぎ、もやし、こまつな、だいこん、きゅうり	754 kcal 36.2 g 23.7 g 3.8 g
30 水	ハニートースト	トマトシチュー こまつなサラダ キウイフルーツ	○	牛乳、豚肉、 チーズ、ベーコン	ワトワッパツ、バター、 はちみつ、油、じゃがいも、 三温糖、小麦粉	たまねぎ、にんじん、トマト、こまつな、 もやし、コーン、キウイフルーツ	821 kcal 28.8 g 32.9 g 3.7 g
31 木	回鍋肉丼	にらたまスープ 小玉すいか	○	牛乳、豚肉、鶏肉、 豆腐、たまご	米、おおむぎ、油、 さとう、でん粉、ごま油	にんにく、しょうが、にんじん、 キャベツ、しいたけ、ピーマン、 にら、小玉すいか	787 kcal 28.1 g 21.2 g 2.9 g

◎ 学校行事、天候等の都合により、献立、食材、給食回数を変更する場合があります。
◎ 太字は旬の食材です。

今月分	一日あたりの平均	814 kcal 32.1 g 27.0 g 3.3 g
中学生 1人1回あたりの学校給食摂取基準		820 kcal 30.0 g 27.0 g 3.0 g