

5月 学校給食予定献立表

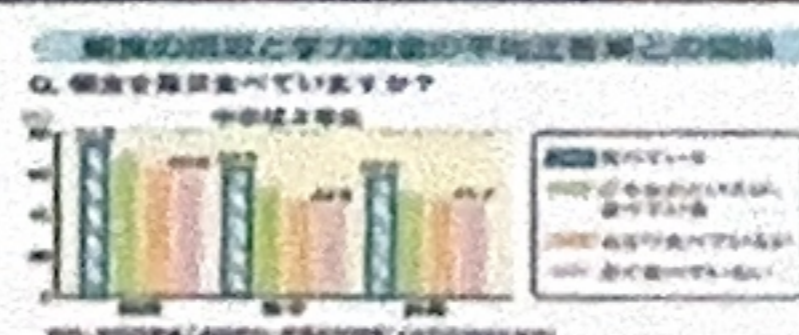
世田谷区立北沢中学校

日	献立名	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	たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 金	中華おこわ	〇	豚肉、油揚げ	もち米、青豆、油、砂糖、ごま油	干し椎茸、人参、たけのこ水産	711 kcal
	鯛のピリ辛焼き	〇	さば	砂糖	長ねぎ、生薬、にんにく	30.3 g
	野菜の中華味	〇		ごま油、ごま	キャベツ、白菜、人参、もやし、冷凍コーン	33.4 g
	小松菜のみそ汁	〇	豆腐、みそ、みそ		人参、えのき草、小松菜	2.7 g
7 木	チリビーンズドッグ	〇	豚肉、大豆、チーズ	コッペパン、油	にんにく、生薬、人参、玉ねぎ	789 kcal
	クリームシチュー	〇	鶏肉、牛乳	油、じゃが芋、小麦粉	人参、玉ねぎ、マッシュルーム、冷凍グリーンピース	33.2 g
	こんにゃくサラダ	〇		油、ごま油	こんにゃく、きゅうり、人参、もやし、白菜、キャベツ、玉ねぎ	35.0 g
		〇				4.4 g
8 金	キムタクチャーハン	〇	ぶた肉(裏こま) 豚肉	米、油、ごま油	長ねぎ、キムチ(オキアミ・ごま無し)、大根(たくあん漬押通)	719 kcal
	春巻き	〇	豚肉	油、砂糖、春雨、でん粉、巻物の皮、小麦粉、油	生薬、人参、たけのこ水産、干し椎茸	27.7 g
	白菜のスープ	〇	鶏肉、豆腐	でん粉	白菜、玉ねぎ、にら	26.7 g
	くだもの	〇			セミノール	4.9 g
11 月	フレンチトースト	〇	牛乳、鶏卵	食パン、バター、砂糖		753 kcal
	ハンガリアンシチュー	〇	豚肉、粉チーズ	油、じゃが芋、バター、小麦粉	人参、玉ねぎ、しめじ、ピーマン	29.6 g
	バジルドレッシングサラダ	〇	ハム	油、砂糖	人参、キャベツ、白菜、小松菜、コーン	26.3 g
		〇				3.8 g
12 火	ご飯	〇	わかめ	米		735 kcal
	鮭のみそ焼き	〇	鮭、みそ	砂糖	長ねぎ	41.1 g
	白滝のきんぴら	〇	豚肉	ごま油、砂糖、ごま	人参、ごぼう、しらたき	20.6 g
	かき玉汁	〇	鶏肉、豆腐、鶏卵	でん粉	人参、えのき草、長ねぎ、小松菜	3.1 g
13 水	わかめごはん	〇		米		842 kcal
	あんかけ豚焼き	〇	豚肉、しらす干し、豆腐、鶏卵	油、砂糖、ごま油、でん粉	たけのこ、長ねぎ、生薬	34.0 g
	おかか和え	〇	赤けずり	じゃがいも、油	にんじん、小松菜、白菜、もやし	31.7 g
	さつま汁	〇	鶏肉、油揚げ、みそ、みそ	さつま芋、皮付き	人参、ごぼう、大根、長ねぎ	3.1 g
14 木	ごまだれうどん	〇	豚肉、油揚げ	うどん、ごま油、ごま、ごま、砂糖	人参、しめじ、長ねぎ	768 kcal
	青菜とじゃこの生薬醤油和え	〇	じゃこ		小松菜、白菜、人参、キャベツ、生薬	29.1 g
	フルーツ白玉	〇		砂糖、冷凍白玉団子(白)	もも(缶詰果肉)、パイナップル	24.6 g
		〇				3.1 g
15 金	ココアパン	〇		ココアパン		777 kcal
	ポテトのグラタン	〇	豚肉、いんげん豆、牛乳、生クリーム、チーズ	じゃが芋、油、バター、小麦粉	玉ねぎ、マッシュルーム、パセリ	30.9 g
	コーンサラダ	〇		油、ごま油、砂糖	キャベツ、人参、白菜、ホールコーン缶	34.5 g
	ミネストローネ	〇	ベーコン	油、マカロニ	にんにく、人参、玉ねぎ、キャベツ、ダイズトマト缶	3.6 g
18 月	ご飯	〇		米		755 kcal
	和風ハンバーグおろしソース	〇	豚肉、押し豆腐、牛乳	小麦粉、パン粉、砂糖、でん粉	玉ねぎ、大根	32.2 g
	野菜のからし和え	〇			人参、白菜、もやし、小松菜	23.8 g
	じゃがいものみそ汁	〇	油揚げ、豆腐、みそ、みそ	じゃが芋	玉ねぎ、小松菜	3.1 g
19 火	五目ご飯	〇	鶏肉、油揚げ	米、砂糖	たけのこ水産、人参、生グリーンピース	710 kcal
	ししゃものいそべ揚げ	〇	ししゃも、青のり	小麦粉、油		32.4 g
	野菜の酢和え	〇		砂糖、油、ごま	人参、もやし、きゅうり、キャベツ	24.8 g
	鶏肉と白菜のみそ汁	〇	鶏肉、豆腐、みそ、みそ		人参、白菜、長ねぎ	3.2 g
20 水	スパゲティミートソース	〇	大豆、豚肉、粉チーズ	スパゲティ、油、砂糖、でん粉	にんにく、生薬、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、ホールトマト缶	964 kcal
	マセドアンサラダ	〇	ハム	じゃが芋、油、砂糖	人参、きゅうり、コーン、玉ねぎ	39.8 g
	パインチーズケーキ	〇	鶏卵、牛乳、チーズ	小麦粉、砂糖、バター	パイン缶	33.8 g
		〇				2.5 g
21 木	ご飯	〇		米		722 kcal
	初かつおの揚げ煮	〇	かつお	でん粉、油、砂糖	生薬	37.5 g
	糸こんにゃくともやしの和え物	〇		ごま油、砂糖、ごま	こんにゃく、もやし、人参、にんにく	19.3 g
	豆腐とキャベツのみそ汁	〇	みそ、みそ、わかめ、豆腐		キャベツ、人参、長ねぎ	2.5 g
22 金	ご飯	〇		米		713 kcal
	鮭のみぞれかけ	〇	鮭	でん粉、油、砂糖	大根、生薬	33.4 g
	カリカリ油揚げ入りおひたし	〇	油揚げ		もやし、人参、白菜、小松菜	22.7 g
	若竹汁	〇	豆腐、わかめ		新たけのこ、えのき草、長ねぎ	2.1 g
25 月	ポークカレーライス	〇	豚肉、レンズ豆	米、油、バター、小麦粉、じゃが芋	にんにく、生薬、人参、玉ねぎ	849 kcal
	フレンチサラダ	〇		油、砂糖	人参、キャベツ、きゅうり、コーン	26.8 g
	くだもの	〇			メロン	25.7 g
		〇				1.9 g
26 火	麻婆豆腐丼	〇	豚肉、みそ、豆腐	米、油、砂糖、でん粉、ごま油	にんにく、生薬、長ねぎ、玉ねぎ、たけのこ、干し椎茸、にら	801 kcal
	ねぎだれ中華サラダ	〇	わかめ	ごま油、砂糖	キャベツ、白菜、人参、小松菜、ホールコーン缶、にんにく、長ねぎ	28.6 g
	ぶどうゼリー	〇	寒天	砂糖	ぶどうジュース	22.8 g
		〇				2.6 g
27 水	セルフコロッケバーガー	〇	豚肉	丸パン、じゃがいも、油、小麦粉、パン粉、油	人参、玉ねぎ	767 kcal
	こまつなサラダ	〇	ツナ	砂糖、油、ごま油	人参、白菜、キャベツ、小松菜、玉ねぎ	30.1 g
	ABCスープ	〇	鶏肉	油、マカロニ	白菜、玉ねぎ、人参、キャベツ、小松菜	35.4 g
		〇				3.5 g
28 木	ちゃんぽん麺	〇	豚肉、なると	高し中華めん、油、でん粉	にんにく、生薬、玉ねぎ、人参、キャベツ、もやし、長ねぎ	729 kcal
	青のりポテト	〇	青のり	じゃが芋、でん粉、油		25.8 g
	ホワイトゼリー	〇	寒天、カルピス1L	砂糖		21.9 g
		〇				3.9 g
29 金	ねぎ塩豚丼	〇	豚肉、豚肉	米、油、砂糖、でん粉、ごま油	にんにく、人参、玉ねぎ、長ねぎ、もやし	781 kcal
	ひじきのピリッとサラダ	〇	ひじき、ツナ	砂糖、油、ごま	キャベツ、人参、ホールコーン缶	29.8 g
	くだもの	〇			小豆すいか	28.3 g
		〇				2.4 g

※都合により、献立内容が変更になる場合があります。

給食だより

※朝食をしっかり食べて体力が低下しないようにできるといいですね。
※今月は運動会があります体調管理をしましょう。



	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	食塩相当量(g)
北沢中	771	31.8	3.1
摂取基準値	810	34.4	2.5