

# 5月献立表



令和元年

世田谷区立砧中学校

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日分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
7火	*端午の節句給食* 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、チンゲン菜	781 kcal 36.2 g 20.3 g 3.4 g
8水	チキンカレー ライス	シャキシャキ野菜 いちご	○	牛乳、鶏肉	米、おろむぎ、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、いちご	828 kcal 21.9 g 23.2 g 2.5 g
9木	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、三温糖、 ごま、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	718 kcal 31.6 g 26.8 g 3.7 g
10金	わかめごはん	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、わかめ、生揚げ、 かつお節、豚肉	米、三温糖、油、でん粉、 ごま油、ごま	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	873 kcal 33.4 g 27.9 g 3.0 g
13月	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、さとう、 じゃがいも、バター	たまねぎ、にんじん、にんにく、 ごまつな、チンゲン菜	824 kcal 28.6 g 26.8 g 2.7 g
14火	米粉パン チョコチップパン	とうふのグラタン イタリانسープ メロン	○	牛乳、ベーコン、鶏肉、 豆腐、チーズ、豚肉、たまご	米粉、パン粉、卵、バター、 油、バター、小麦粉、 でん粉、パン粉	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、 グリーンピース、しょうが、パセリ、メロン	936 kcal 42.9 g 43.2 g 3.4 g
15水	親子丼	しらすおかがサラダ 臭だくさん汁	○	牛乳、鶏肉、かつお節、 たまご、しらす干し	米、おろむぎ、油、さとう	こんにゃく、たまねぎ、にんじん、 えのきだけ、さやえんどう、キャベツ、 ごまつな、しょうが、にんにく、 だいこん、ねぎ	822 kcal 36.0 g 24.1 g 3.9 g
16木	ごはん	おからコロッケ ゆかりあえ 田舎汁	○	牛乳、豚肉、おから、 かつお節、油揚げ	米、油、じゃがいも、 ポテトパウダー、 小麦粉、パン粉	にんにく、たまねぎ、キャベツ、 きゅうり、ゆかり、ごぼう、こんにゃく、 だいこん、ねぎ	865 kcal 28.5 g 26.1 g 2.4 g
17金	タンタンつけめん	いかにガリンあげ キャベツの中華サラダ	○	牛乳、豚肉、豚骨、いか	むし中華めん、油、 ごまラード、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	842 kcal 38.2 g 28.8 g 4.2 g
20月	かやくごはん	焼きししゃも とびうおのつみれ汁 焙煎ごまサラダ	○	牛乳、鶏肉、油揚げ、 ししゃも、かつお節、こんぶ、 豆腐、とびうお、わかめ	米、おろむぎ、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、ごまつな、きゅうり	758 kcal 36.7 g 23.9 g 2.9 g
21火	麻婆豆腐丼	中華風たまごスープ りんご	○	牛乳、豚肉、大豆、 豆腐、鶏肉、たまご	米、おろむぎ、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、ごまつな、りんご	877 kcal 36.1 g 25.5 g 3.7 g
22水	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、レんズ、まめ、 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	968 kcal 33.0 g 41.4 g 2.8 g
23木	焼き豚チャーハン	種餃子 サンラータン パイナップル	○	牛乳、焼き豚、なると、 たまご、豚肉、豆腐	米、油、春巻の皮、 ごま油、でん粉	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、 にんにく、きくらげ、ごまつな、 パイナップル	889 kcal 33.8 g 30.4 g 3.6 g
24金	きな粉あげパン 抹茶あげパン	肉団子のスープ パリパリサラダ メロン	○	牛乳、きな粉、鶏肉、豚肉	コッパン、油、三温糖、 さとう、でん粉、 卵の皮、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、メロン	758 kcal 26.6 g 35.2 g 3.6 g
27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、でん粉、 米、三温糖、中ざら糖、 水あめ、油、ごま油	干しいだけ、にんじん、ねぎ、 ごまつな、キャベツ、もやし	743 kcal 29.2 g 22.7 g 4.3 g
28火	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、豚肉、かつお節、 こんぶ、油揚げ	米、ごま油、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、ごまつな	719 kcal 38.0 g 18.0 g 2.9 g
29水	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、あさり	卵、ぶどうパウダー、 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、オレンジ	806 kcal 32.7 g 28.3 g 3.8 g
30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、おろむぎ、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	790 kcal 28.5 g 21.3 g 2.9 g
31金	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、ごまつな、にんじん、 ごぼう、こんにゃく、だいこん、ねぎ	858 kcal 35.1 g 28.4 g 3.0 g
今月分 一日あたりの平均							824 kcal 33.0 g 27.5 g 3.3 g
中学生1人1回あたりの学校給食摂取基準							830 kcal 30.0 g 27.0 g 2.5 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。  
◎ 今月はせたがやそだち（世田谷産）の食材を使用する予定はありません。

## 知っておいてほしいアーモンドのこと



アーモンドはおいしい、栄養価の高い食べ物ですが、食物アレルギー重症化の原因となりやすい糖果類です。食べて身体に違和感（口のいがいがや、唇のはれ、皮フのかゆみ、腹痛など）を感じたら、ただちに食べるのをやめ、担任や保健室の先生に伝えましょう。

◆5月9日（木）の給食でアーモンドを出します。