

# 5月分予定献立表

平成29年度

中野区立中野第三中学校

日	料理名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	たんぱく質 脂質 食塩相当量			
1月	・ご飯 ・鮭の塩麹焼き ・切り干し大根とひじきのサラダ ・じゃがいものきんぴら煮 ・かきたま汁	○	さけ、豚肉、 さつま揚げ、 鰹厚削り節、豆腐 たまご	牛乳	にんじん、 さやいんげん、 こまつな	切干しだいこん、 きゅうり、玉葱、 干し椎茸	米、むぎ、上白糖、 糸こんにゃく、 じゃがいも、三温糖、 かたくり粉	ごま油、ひまわり油、 揚げ油、ごま	812 kcal 36.8 g 21.0 g 3.1 g
2火	・和風スパゲティ ・アーモンドサラダ ・えびだんごのスープ ・抹茶の cupcakes	○	ベーコン短冊切り、 えびすりみ、鶏がら、 豆腐、たまご	牛乳	にんじん、こまつな、 チンゲンツアイ	にんにく、玉葱、 えのきたけ、しめじ、 マッシュルーム、キャベツ、 きゅうり、コウ、ねぎ 生姜、大根、椎茸	スパゲッティ、 上白糖、かたくり粉、 薄力粉、甘納豆(あずき)	なたね油、 有塩バター、 アーモンド、 オリーブ油	808 kcal 30.8 g 27.5 g 3.4 g
8月	・五目中華おこわ ・厚揚げのごまだれかけ ・おひたし ・おふのすまし汁 ・オレンジ	○	焼き豚、油揚げ、 厚揚げ、 鰹厚削り節、豆腐	牛乳、昆布	にんじん、こまつな	にんじん、こまつな、 たけのこ、干し椎茸、 もやし、キャベツ、 えのきたけ、ねぎ、 ネーブルオレンジ	米、もち米、上白糖、 三温糖、かたくり粉、 白玉麩	ひまわり油、 ごま油、 ごま	774 kcal 33.9 g 28.1 g 3.5 g
9火	・ご飯 ・鶏肉のみそアーモンドがらめ ・かっぱ漬け ・ひじき煮 ・ごまけんちん汁	○	鶏肉、みそ、油揚げ、 大豆、鰹厚削り節、 鶏肉、豆腐	牛乳	こまつな、にんじん	きゅうり、れんこん、 ごぼう、干し椎茸、 大根、ねぎ	米、むぎ、 かたくり粉、上白糖、 三温糖、じゃがいも、 板こんにゃく	揚げ油、アーモンド、 ひまわり油、ごま	851 kcal 31.4 g 28.1 g 2.9 g
10水	・ご飯 ・小松菜ふりかけ ・鯖の照り焼き ・じゃがいものごま酢和え ・なめこと豆腐のみそ汁	○	さわら、 鰹厚削り節、 豆腐、米みそ	牛乳、 ちりめんじゃこ	こまつな	しょうが、きゅうり、 コーン、大根、 なめこ、ねぎ、 ネーブルオレンジ	米、むぎ、三温糖、 かたくり粉、 じゃがいも	ひまわり油、 ごま油、ごま	791 kcal 32.7 g 19.9 g 2.7 g
11木	・あんかけ焼きそば ・青のりポテト ・フルーツヨーグルト	○	豚肉、いか、 むきえび、うずら卵、 鶏がら、大豆	牛乳、あおのり、 ヨーグルト	にんじん、 こまつな	しょうが、にんにく、 たけのこ、玉葱、 干し椎茸、キャベツ、 もやし、みかん、 パイナップル	蒸し中華めん、 三温糖、 かたくり粉、 じゃがいも	ひまわり油、ごま油、 揚げ油	794 kcal 32.8 g 25.5 g 2.8 g
12金	・ご飯 ・五目卵焼き ・キャベツのおかか和え ・金時豆の甘露 ・豚汁	○	豚肉、たまご、みそ 鰹厚削り節、豆腐 金時豆、油揚げ	牛乳	にんじん、 ほうれんそう	しょうが、玉葱、 干し椎茸、キャベツ、 ごぼう、大根、ねぎ	米、むぎ、三温糖、 じゃがいも、 板こんにゃく	ひまわり油	869 kcal 35.3 g 22.0 g 2.6 g
15月	・ご飯 ・ホイコーロー ・大豆とじゃこのカリカリ揚げ ・五目中華スープ ・りんごゼリー	○	豚肉、みそ、鶏がら、 大豆、豚肉、 むきえび、たまご	牛乳、 ちりめんじゃこ	にんじん、こねぎ	にんにく、しょうが、 干し椎茸、キャベツ、 玉葱、ねぎ、たけの こ、りんごジュース	米、むぎ、三温糖、 かたくり粉、 上白糖	ひまわり油、揚げ油、 ごま、ごま油	876 kcal 34.8 g 24.6 g 3.1 g
16火	・ご飯 ・かつおと大豆のみそがらめ ・小松菜のからししょうゆ和え ・若竹汁 ・オレンジ	○	かつお、大豆、みそ、 鰹厚削り節、鶏肉	牛乳、昆布、 生わかめ	こまつな、 さやえんどう	しょうが、もやし、 たけのこ、 ネーブルオレンジ	米、むぎ、 かたくり粉、 薄力粉、上白糖	揚げ油	829 kcal 39.4 g 22.3 g 2.9 g
17水	・ご飯 ・鶏の照り焼き ・じゃがバター ・野菜の磯和え ・庄内麩のすまし汁	○	鶏若鶏肉モモ、 鰹厚削り節、豆腐	牛乳、あおのり、 昆布	ほうれんそう、 にんじん、 こまつな	しょうが、キャベツ、 えのきたけ、ねぎ	米、むぎ、 じゃがいも、 三温糖、板ふ	有塩バター、ごま	806 kcal 29.7 g 24.0 g 2.6 g
18木	・ごま揚げパン ・スタミナサラダ ・ひよこ豆のカレー煮 ・ポトフ オレンジ	○	豚肉、ひよこまめ、 ベーコン、 鶏がら、豚肉、 いんげんまめ	牛乳、くきわかめ	にんじん、 トマト缶詰	キャベツ、きゅうり、 コーン、玉葱、 にんにく、しょうが、 セロリ、 ネーブルオレンジ	上白糖、 グラニュー糖、 じゃがいも	揚げ油、ごま、 ひまわり油、ごま油	829 kcal 28.1 g 37.9 g 3.5 g
19金	・ご飯 ・チキンカツ ・野菜の磯和え ・さつまいものオレンジ煮 ・ニラ玉汁	○	鶏肉、 鰹厚削り節、豆腐、 たまご	牛乳、刻みのり	ほうれんそう、 にんじん、にら	もやし、えのきたけ オレンジジュース	米、むぎ、薄力粉、 パン粉、さつまいも、 上白糖、かたくり粉	揚げ油	864 kcal 32.9 g 24.6 g 2.5 g
23火	・ご飯 ・擬製豆腐 ・生姜浅漬け ・五目豆 ・小松菜と豆腐のみそ汁	○	鶏肉、豆腐、たまご、 鰹厚削り節、大豆、 油揚げ、豆腐、みそ	牛乳、昆布	にんじん、 こまつな	しょうが、ねぎ、 たけのこ、干し椎茸、 キャベツ、きゅうり、 ごぼう、れんこん、 えのきたけ	米、むぎ、三温糖、 かたくり粉	ひまわり油	812 kcal 33.5 g 22.9 g 3.2 g
24水	・ガーリックライス ・コロケ ・ブロッコリーのおかか和え ・トマトとレタスのスープ ・メロン	○	豚肉、かつお節、 鶏肉、たまご、 鶏がら	牛乳、 ちりめんじゃこ	にんじん、 ブロッコリー、 トマト	にんにく、玉葱、 レタス、メロン	米、むぎ、 じゃがいも、薄力粉、 パン粉、かたくり粉	有塩バター、 ひまわり油、揚げ油	896 kcal 30.5 g 26.3 g 3.3 g
25木	・ピタパン ・バカリヤロ ・ギリシャ風サラダ ・ユベチ ・ギリシャヨーグルト	○	たら、たまご、 豚肉角切り、 鶏がら	牛乳、チーズ、 ヨーグルト	こまつな、にんじん、 トマト、 さやいんげん	にんにく、玉葱、 キャベツ、セロリ	ピタパン、薄力粉、 じゃがいも、上白糖、 クスクス	有塩バター、揚げ油、 オリーブ油、 ひまわり油	735 kcal 38.0 g 30.4 g 3.4 g
26金	・ご飯 ・さばのカレー焼き ・こんにゃくとまわかめのきんぴら煮 ・キャベツのレモンしょうゆ和え ・むらこも汁	○	さば、豚肉、 さつま揚げ、 鰹厚削り節、豆腐、 たまご	牛乳、くきわかめ	にんじん、 さやいんげん、 ほうれんそう	キャベツ、きゅうり、 レモン、干し椎茸	米、むぎ、三温糖 糸こんにゃく、 上白糖、じゃがいも、 かたくり粉	ひまわり油、 ごま、ごま油	820 kcal 35.9 g 26.4 g 3.0 g
29月	・ターメリックライス ・キーマカレー ・ライタサラダ ・レンズ豆のスープ ・チャイゼリー	○	豚肉、大豆、 鶏がら、豚肉、 レンズまめ	牛乳、チーズ、 ヨーグルト	にんじん、 ほうれんそう	にんにく、しょうが、 玉葱、りんご、コーン キャベツ、レモン、 えのきたけ	米、むぎ、薄力粉、 上白糖、はちみつ	ひまわり油、 有塩バター、 オリーブ油	895 kcal 32.1 g 24.7 g 3.3 g
30火	・わかめご飯 ・ししゃもの南蛮漬 ・ごまポテト ・野菜の土佐まぶし ・吉野汁	○	かつお節、 鰹厚削り節、 鶏肉、豆腐	牛乳、わかめ、 しらす干し、 ししゃも、昆布	にんじん、 ほうれんそう	ねぎ、キャベツ、 だいこん、干し椎茸、 たけのこ	米、薄力粉、三温糖、 じゃがいも、 くずでん粉 かたくり粉	揚げ油、ごま	796 kcal 29.4 g 21.7 g 3.3 g
31水	・えびピラフ ・いかのレモンしょうゆ ・フレンチサラダ ・ポパイスープ メロン	○	むきえび、いか、 豚肉、鶏がら	牛乳、生クリーム	にんじん、こまつな、 ほうれんそう	玉葱、マッシュルーム、 レモン、キャベツ、 メロン	米、三温糖、上白糖、 じゃがいも、 かたくり粉	有塩バター、 ひまわり油、揚げ油、 オリーブ油	754 kcal 33.1 g 21.2 g 3.6 g

月間平均栄養摂取量 エネルギー…822 kcal たんぱく質…33.2g 脂肪…25.2g カルシウム…400mg マグネシウム…139mg 鉄…3.7mg 亜鉛…3.9g  
ビタミンAレチノール当量…298ug ビタミンB1…0.5g ビタミンB2…0.64g ビタミンC…46g 食物繊維…6.5g 食塩相当量…3.1g

※材料購入等の都合により、献立の一部を変更することがありますのでご了承ください。

☆5月25日(木)はギリシャ料理メニューです。「バカリヤロ」は白身魚をフリッター状に上げてじゃがいものマッシュソースをかけた料理です。「ユベチ」はクスクスという米粒状の pasta を入れた香辛料が効いたトマトスープです。お楽しみに。

☆5月29日(月)はインド料理メニューです。「ライタサラダ」はヨーグルトが入ったドレッシングを使ったサラダです。インドでは豆をよく食べます。「レンズ豆のスープ」を入れました。インドではチャイを飲みます。給食ではアレンジして「チャイゼリー」にします。お楽しみに。