



# 5月のこんだて

平成29年5月

文京区立本郷台中学校

日	曜	献立名			赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価
		主食	主菜・副菜・デザート	牛乳	血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
1	月	開校記念日						
2	火	中華ちまき	華風コーンスープ 乳ない豆腐	○	ほたて貝柱 豚肉 鶏肉 豆腐 たまご 牛乳 干しえび 粉寒天	もち米 でん粉 じゃがいも 砂糖 油 ごま油	にんじん こまつな エリンギ 長ねぎ 玉葱 クリームコーン ホールコーン みかん缶 黄桃缶	852 Kcal 30.3 g 24.9 g 2.5 g
8	月	きつねうどん	野菜のごま酢あえ 草もち	○	油揚げ 鶏肉 きな粉 牛乳	冷凍うどん 砂糖 白玉粉 上新粉 ごま油 白ごま	にんじん こまつな 長ねぎ よもぎ(ゆで) はくさい キャベツ きゅうり	854 Kcal 31.6 g 25.5 g 4.6 g
9	火	グリーンピースご飯	新じゃがのそぼろ煮 春キャベツとじゃこのサラダ	○	豚肉 生揚げ 牛乳 ちりめんじゃこ	米 じゃがいも 三温糖 でん粉 砂糖 油 ごま油	にんじん さやいんげん 生姜 こまつな 玉葱 キャベツ しめじ グリーンピース(さや付き)	869 Kcal 30.1 g 28.7 g 2.5 g
10	水	照り焼きチキン バーガー	白インゲン豆入りクリームシチュー くだもの	○	鶏もも肉 ベーコン 鶏肉 白いんげんまめ(乾) 牛乳 生クリーム	丸パン 砂糖 じゃがいも 小麦粉 油 パター	にんじん ブロッコリー 生姜 キャベツ 玉葱 イチゴ	837 Kcal 35.6 g 36.9 g 3.5 g
11	木	ご飯	豆腐のまさご揚げ 炒りこんにやく 豚汁	○	豆腐 むきえび 鶏肉 たまご 豚肉 豆腐 白みそ 赤みそ 牛乳 ちりめんじゃこ ひじき	米 でん粉 砂糖 糸こんにやく じゃがいも ごま油 油	にんじん 青ピーマン こまつな 玉葱 ごぼう だいこん 長ねぎ	846 Kcal 35.8 g 27.2 g 3.1 g
12	金	プルコギ丼	卵スープ くだもの	○	豚肉 鶏肉 豆腐 たまご 牛乳	米 三温糖 でん粉 油 ごま油 白ごま	にら にんじん こまつな 玉葱 もやし りんご 生姜 にんにく 美生柑	818 Kcal 33.4 g 24.1 g 3.3 g
15	月	ぶどうパン	野菜のキッシュ ポトフ	○	ロースハム たまご ベーコン 豚肉 牛乳 生クリーム ピザチーズ	ぶどうパン じゃがいも 油	ブロッコリー にんじん パセリ 玉葱 キャベツ セロリー	816 Kcal 36.7 g 35.8 g 3.9 g
16	火	菜飯	鮭の辛味焼き 野菜の炒り煮 りんご寒天	○	さけ 赤みそ 牛乳 粉寒天	米 こんにやく じゃがいも 砂糖 ごま油 白ごま 油	こまつな にんじん 長ねぎ さやいんげん にんにく ごぼう だいこん りんごジュース レモン りんご(缶詰)	777 Kcal 29.4 g 15.2 g 2.8 g
17	水	ミートソース	チーズ入り野菜サラダ くだもの	○	豚肉 大豆 牛乳 粉チーズ ダイスチーズ	スパゲッティ 砂糖 オリーブ油 油	にんじん ホールトマト にんにく 生姜 セロリー 玉葱 キャベツ きゅうり 清見オレンジ	852 Kcal 36.1 g 27.9 g 3.2 g
18	木	中間考査						
19	金	ご飯	肉豆腐煮 大豆とかり煮干アーモンド 和え	○	豚肉 押し豆腐 大豆(国産、乾) 牛乳 かえりにぼし	米 しらたき じゃがいも 砂糖 でん粉 油 アーモンドクランチ	にんじん こまつな 玉葱 長ねぎ	810 Kcal 34 g 23.9 g 2.2 g
22	月	ご飯 手作りふりかけ	ひじき入り卵焼き 野菜のごま酢あえ うずら豆の甘煮	○	花かつお 鶏肉 たまご うずら豆 牛乳 ちりめんじゃこ あおのり ひじき	米 砂糖 三温糖 白ごま 油 ごま油	にんじん こまつな 玉葱 きゅうり	792 Kcal 32.4 g 23.2 g 2.2 g
23	火	はちみつレモン トースト	チキンのトマトシチュー くだもの	○	ベーコン 鶏肉 白いんげんまめ(乾) 牛乳	食パン はちみつ じゃがいも 小麦粉 バター 油	にんじん レモン 玉葱 しめじ 美生柑	812 Kcal 29.5 g 31.8 g 3.3 g
24	水	青豆ご飯	メヒカリの天ぷら からしあえ かきたま汁	○	鶏肉 青大豆 豆腐 たまご 牛乳 刻み昆布 メヒカリ	米 もち米 小麦粉 砂糖 でん粉 油	こまつな にんじん もやし キャベツ	768 Kcal 32.8 g 23.9 g 3.6 g
25	木	上海焼きそば	大根ときゅうりの華風漬け フルーツヨーグルト	○	豚肉 むきえび いか うずら卵水煮 牛乳 ヨーグルト(全脂無糖)	むし中華めん でん粉 砂糖 油 ごま油 白ごま	にんじん こまつな 生姜 玉葱 エリンギ もやし はくさい きゅうり だいこん パイン缶 黄桃缶 りんご	857 Kcal 36.6 g 23 g 4.6 g
26	金	ご飯	魚のごぼう味噌焼き ひじきの五目煮 むらくも汁	○	さけ 赤みそ 油揚げ 豆腐 たまご 牛乳 ひじき	米 砂糖 でん粉 油 白ごま	にんじん さやいんげん こまつな 生姜 ごぼう しめじ れんこん だいこん	771 Kcal 35.8 g 24.7 g 2.9 g
29	月	ご飯	かつおのおろしソースかけ 黄金おひたし みそ汁 ごまミルクプリン	○	かつお たまご 豆腐 赤みそ 白みそ 牛乳 粉寒天	米 でん粉 小麦粉 砂糖 じゃがいも 黒砂糖 油 練りごま	にんじん こまつな 生姜 にんにく だいこん キャベツ 長ねぎ	795 Kcal 38.3 g 18.1 g 3.1 g
30	火	ミックスピラフ	魚のトマトソースかけ せん切りポテトサラダ	○	むきえび いか 鶏肉 ホキ 牛乳	米 小麦粉 でん粉 砂糖 じゃがいも バター 油	にんじん 赤ピーマン ピーマン ホールトマト パセリ 玉葱 にんにく 生姜 ホールコーン きゅうり	792 Kcal 31.6 g 24.6 g 2.7 g
31	水	ご飯	豚の生姜焼き みそきんぴら いも団子汁	○	豚ロース肉 鶏肉 赤みそ 鶏肉 牛乳	米 糸こんにやく 砂糖 でん粉 じゃがいも 油	にんじん さやいんげん こまつな 生姜 ごぼう れんこん だいこん しめじ 長ねぎ	777 Kcal 28.9 g 24.1 g 2.5 g

☆学校行事等により献立を変更することがありますのでご了承ください。

～ 今月の献立から ～

- 5月2日(火)は、“端午の節句”にちなんだ行事食です。  
給食では、お祝いに『中華ちまき』を作ります。

