

5月のこんだて

平成30年5月
文京区立本郷台中学校

日	主食	牛乳	おかず	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	味・たんぱく質 脂質 食塩相当量
2水	中華ちまき	○	華風コーンスープ あんにと豆腐	牛乳、干しえび、ほたてが い貝柱、豚肉、鶏肉、豆腐、 たまご、粉寒天、牛乳	油、ごま油、もち米、でん ぷん、じゃがいも、砂糖、 生クリーム	エリンギ、にんじん、長ねぎ、玉 ねぎ、クリームコーン、ホールコーン、 ごまつな、温州蜜柑缶、黄桃缶、りん ご缶、レモン	854 kcal 29.8 g 27.2 g 2.4 g
7月	きつねうどん	○	野菜のごま酢あえ 草もち	牛乳、油揚げ、鶏肉、豆腐、 きな粉	冷凍うどん、砂糖、ごま 油、白ごま、白玉粉、上新 粉	はくさい、長ねぎ、キャベツ、 きゅうり、にんじん、ごま つな、よもぎ	840 kcal 32.4 g 25.6 g 4.3 g
8火	ご飯	○	豆腐のまさご揚げ 炒りこんにやく 豚汁	牛乳、豆腐、むきえび、鶏 肉、ちりめんじゃこ、ひじ き、たまご、豚肉、豆腐、白 みそ、赤みそ	米、でんぷん、油、砂糖、ご ま油、じゃがいも	にんじん、玉ねぎ、ピーマン、 ごぼう、だいこん、長ねぎ、ご まつな、糸こんにやく	822 kcal 34.9 g 25.3 g 2.8 g
9水	照り焼きバーガー	○	お豆のスープ ココアゼリー	牛乳、鶏肉、ベーコン、ひ よこまめ、いんげんまめ、 レンズまめ、粉寒天、牛乳	ミルクパン、砂糖、でんぷ ん、油、じゃがいも	しょうが、キャベツ、セロ リー、にんじん、玉ねぎ、パセ リ	772 kcal 34.0 g 27.6 g 3.0 g
10木	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炒め	牛乳、生揚げ、豚肉、ちり めんじゃこ	米、じゃがいも、油、三温 糖、でんぷん、ごま油、砂 糖	グリーンピース、しょうが、にんじ ん、玉ねぎ、ぶなしめじ、さやい んげん、キャベツ、ごまつな	871 kcal 29.7 g 29.3 g 2.4 g
11金	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	牛乳、むきえび、いか、鶏 肉、ホキ	米、バター、油、小麦粉、で んぷん、砂糖、じゃがいも	玉ねぎ、にんにく、しょうが、にんじ ん、ホールコーン、赤ピーマン、ピー マン、ホールトマト、パセリ、きゅう り	793 kcal 33.3 g 23.7 g 2.5 g
14月	ご飯	○	豚の生姜焼き 味噌きんぴら いも団子汁	牛乳、豚肉、鶏肉、赤みそ、 鶏肉	米、でんぷん、油、砂糖、 じゃがいも	しょうが、ごぼう、にんじん、さ やいんげん、だいこん、ぶなしめ じ、長ねぎ、ごまつな、糸こんに やく	763 kcal 27.7 g 23.0 g 2.4 g
15火	ご飯	○	かつおのおろしソースかけ 黄金おひたし 味噌汁 ごまミルクプリン	牛乳、かつお、たまご、豆 腐、赤みそ、白みそ、牛乳、 粉寒天	米、でんぷん、油、砂糖、 じゃがいも、白練りごま、 生クリーム	しょうが、にんにく、だいこ ん、にんじん、ごまつな、キャ ベツ、長ねぎ	860 kcal 37.9 g 26.4 g 2.8 g
16水	石狩ご飯	○	筑前煮 しそ入りの酢の物	牛乳、塩さけ、焼きのり、 鶏肉、生揚げ	米、白ごま、油、じゃがい も、砂糖	しょうが、だいこん、にんじん、 エリンギ、玉ねぎ、長ねぎ、キャ ベツ、きゅうり、しそ葉、こんに やく	772 kcal 33.1 g 24.1 g 2.9 g
17木	ぶどうパン	○	野菜のキッシュ ポトフ	牛乳、ハム、たまご、牛乳、 プロセスチーズ、ベーコ ン、豚肉	ぶどうパン、油、砂糖、 じゃがいも	フロッキー、玉ねぎ、にんじ ん、キャベツ、セロリー、パセリ	823 kcal 38.4 g 35.2 g 3.9 g
18金	スパゲッティ ミートソース	○	ポテトサラダ くだもの	牛乳、豚肉、大豆、パルメ ザンテーズ、まぐろ缶	スパゲッティ、油、じゃが いも、砂糖、生クリーム	にんにく、しょうが、セロリー、 にんじん、玉ねぎ、ホールマト ト、パセリ、きゅうり、漬物おろ し	855 kcal 34.3 g 26.6 g 2.7 g
19土	麻婆丼	○	海藻サラダ くだもの	牛乳、豚肉、大豆、豆腐、赤 みそ、八丁みそ、海草ミッ クス、ひじき	米、油、砂糖、でんぷん、ご ま油	にんにく、しょうが、長ねぎ、ぶ なしめじ、キャベツ、ホールコー ン、美生柑	827 kcal 33.3 g 25.9 g 3.2 g
22火	麦ごまご飯	○	肉じゃが 野菜とツナのおひたし	牛乳、豚肉、まぐろ缶	米、押麦、白ごま、油、砂 糖、じゃがいも	にんじん、玉ねぎ、さやい んげん、キャベツ、ごまつな、し らたき	787 kcal 28.6 g 20.5 g 2.5 g
23水	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	牛乳、豚肉、むきえび、い か、うずら卵、ヨーグルト	油、むし中華めん、でんぷ ん、ごま油、砂糖、白ごま	しょうが、にんじん、玉ねぎ、エリン ギ、もやし、はくさい、ごまつな、 きゅうり、だいこん、みかん缶、黄桃 缶、りんご缶	817 kcal 35.6 g 21.9 g 3.7 g
24木	ハヤシライス	○	コーンサラダ くだもの	牛乳、豚肉	米、油、じゃがいも、小麦 粉、砂糖	にんにく、しょうが、セロリー、 玉ねぎ、にんじん、キャベツ、 きゅうり、ホールコーン、メロン	819 kcal 26.4 g 21.0 g 2.5 g
25金	青豆ご飯	○	ししやもの織辺揚げ からしあえ かきたま汁	牛乳、鶏肉、刻み昆布、青 大豆、ししやも(生干し)、 たまご、あおのり、豆腐	米、もち米、油、砂糖、小麦 粉、コーンスターチ、油、 でんぷん	にんじん、ごまつな、もやし、 キャベツ、長ねぎ	788 kcal 36.4 g 26.6 g 3.3 g
28月	キムチチャーハン	○	春巻き 糸寒天と野菜のサラダ くだもの	牛乳、豚肉、糸寒天	米、油、白ごま、春巻きの 皮、ごま油、はるさめ、砂 糖、でんぷん、小麦粉	にんじん、にんにく、しょうが、長 ねぎ、白煮キムチ、もやし、エリン ギ、ピーマン、キャベツ、きゅうり、玉 ねぎ、メロン	824 kcal 27.4 g 25.4 g 2.7 g
29火	かやくご飯	○	あじの南蛮づけ 野菜のごまかけ 味噌汁 みかんゼリー	牛乳、油揚げ、まあじ、生 わかめ、赤みそ、白みそ、 粉寒天	米、油、砂糖、小麦粉、でん ぷん、白ごま、じゃがいも	ごぼう、にんじん、ぶなしめじ、さ やいんげん、しょうが、長ねぎ、ご まつな、もやし、キャベツ、だい こん、温州蜜柑濃縮還元ジュ ース	826 kcal 32.7 g 25.2 g 3.3 g
30水	ゆかりご飯	○	ひじき入り卵焼き 野菜のごま酢あえ うずら豆の甘煮	牛乳、鶏肉、ひじき、たま ご、うずら豆	米、白ごま、油、砂糖、ご ま油、白ごま、三温糖	玉ねぎ、にんじん、ごまつな、 きゅうり	786 kcal 30.3 g 23.2 g 2.1 g
31木	はちみつトースト	○	鶏のトマトシチュー くだもの	牛乳、ベーコン、鶏肉、い んげんまめ	食パン、バター、はちみつ、 油、じゃがいも、小麦 粉	国産レモン、玉ねぎ、にんじ ん、ぶなしめじ、美生柑	805 kcal 29.3 g 31.9 g 3.1 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(水)は、“端午の節句”にちなんで行事食です。お祝いに「中華ちまき」を作ります。
- 5月 19日(土)の“運動会”は、給食があります。
- また、19日(土)が雨天で延期になった場合、22日(火)の給食が21日(月)に変更になります。
- 5月 29日(火)は、『ふれあい給食』です。生徒の祖父母の皆様や、地域にお住まいの皆様と共に、給食をいただきます。

摂取量

820 kcal
30.0 g
27.3 g
3.0 g

