



[5 月 予 定 献 立 表]



文京区立第九中学校

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	その他	エネルギー たんぱく質
2火	ご飯			米			809 kcal
	鮭のあずま煮		さけ	でんぷん、薄力粉、米油、砂糖、★ごま		しょうゆ、酒	32.8 g
	野菜のしそ風味和え	○			キャベツ、★もやし	ゆかり	
	みそ汁		油揚げ、みそ		しめじ、こまつな	だし昆布、かつお節	
	抹茶ミルクゼリー		粉寒天、★牛乳、★生クリーム	砂糖		抹茶	
8月	五目うどん		鶏肉、油揚げ、かまぼこ	冷凍うどん、砂糖	にんじん、だいこん、しめじ、長ねぎ、こまつな	かつお節、だし昆布、酒、塩、しょうゆ、みりん	833 kcal
	大根サラダ	○	みそ、★ちりめんじゃこ	米油、ごま油、砂糖	きゅうり、にんじん、★もやし、だいこん	酢、しょうゆ、みりん	34.4 g
	草もち		きな粉	白玉粉、上新粉、砂糖	よもぎ	塩	
9火	ご飯			米			767 kcal
	家常豆腐	○	豚肉、みそ、★生揚げ	米油、砂糖、でんぷん、ごま油	しょうが、にんにく、長ねぎ、玉ねぎ、にんじん、キャベツ、こまつな	トウバンジャン、酒、しょうゆ、テンメンジャン	32.6 g
	野菜の中華漬け			ごま油	だいこん、きゅうり	みりん、しょうゆ	
10水	照り焼きチキンバーガー		鶏肉	★セサミパン、砂糖、米油	キャベツ	みりん、しょうゆ、酒、塩、こしょう	767 kcal
	カリカリポテトのサラダ	○		米油、じゃがいも、米油、砂糖	キャベツ、ホールコーン、にんじん、こまつな、★りんご、玉ねぎ	塩、酢、★からし粉	34.4 g
	ミネストローネスープ		鶏肉、いんげんまめ	米油、シェルマカロニ、じゃがいも	玉ねぎ、にんじん、ホールトマト、キャベツ、さやいんげん	鶏ガラスープ、ケチャップ、塩、こしょう	
11木	ブルコギ丼		豚肉	米、米粒麦、米油、砂糖、ごま油、★ごま	玉ねぎ、にんじん、★もやし、にら、★りんご、しょうが、にんにく	みりん、しょうゆ	748 kcal
	たまごスープ	○	★豆腐、カットわかめ、たまご	でんぷん	長ねぎ	鶏ガラスープ、塩、こしょう、しょうゆ	29.5 g
	果物				果物		
12金	ご飯			米			744 kcal
	ししゃもの甘露煮	○	★ししゃも	でんぷん、米油、砂糖		酒、みりん、しょうゆ	28.9 g
	ひじきの煮物		ひじき、油揚げ、大豆	米油、こんにやく、砂糖	にんじん	しょうゆ、みりん、酒	
	ごま豚汁		豚肉、みそ、油揚げ	★ごま	だいこん、にんじん、しめじ、長ねぎ	だし昆布、かつお節	
15月	グリーンピースご飯			米	グリーンピース	だし昆布、酒、塩	729 kcal
	肉じゃが	○	豚肉、うずら卵	米油、こんにやく、じゃがいも、砂糖	玉ねぎ、にんじん、さやいんげん	かつお節、だし昆布、酒、塩、しょうゆ、みりん	29.8 g
	じゃこ入りおひたし		★ちりめんじゃこ	砂糖	こまつな、にんじん、★もやし	しょうゆ	
16火	フレンチトースト		たまご、★牛乳	★食パン、砂糖、★バター、粉糖		バニラエッセンス	802 kcal
	鶏肉のトマトシチュー	○	鶏肉、ひよこめ、★生クリーム	米油、じゃがいも、★バター、薄力粉	玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム	鶏ガラスープ、トマトピューレ、ケチャップ、塩、こしょう、ワイン	27.4 g
	アセロラゼリー		粉寒天	砂糖	アセロラジュース、パインアップル缶		
17水	こまつなチャーハン		たまご、ベーコン、★ちりめんじゃこ	米、米粒麦、米油、ごま油	にんじん、こまつな	酒、塩、酢、こしょう、しょうゆ	739 kcal
	坦坦スープ	○	豚肉、★豆腐、みそ	米油、ごま	にんにく、玉ねぎ、白菜キムチ、★もやし、にら	鶏ガラスープ、しょうゆ	30.2 g
	果物				果物		
18木	ご飯			米			822 kcal
	ミートコロッケ	○	豚肉、★脱脂粉乳、★牛乳、たまご	米油、じゃがいも、乾燥マッシュポテト、薄力粉、パン粉、砂糖	玉ねぎ	塩、こしょう、ソース、ケチャップ、ワイン	28.5 g
	野菜のおろし和え			砂糖	キャベツ、こまつな、★もやし、だいこん	しょうゆ	
	みそ汁		油揚げ、みそ		こまつな、えのきたけ、長ねぎ	かつお節、だし昆布	
19金	中華丼		豚肉、いか、★えび、うずら卵	米、米粒麦、米油、でんぷん、ごま油	にんじん、玉ねぎ、しめじ、キャベツ、★もやし、きくらげ	酒、鶏ガラスープ、塩、こしょう、しょうゆ	782 kcal
	春雨サラダ	○		緑豆はるさめ、砂糖、ごま油	きゅうり、にんじん、★もやし	酢、しょうゆ	31.5 g
	乳ない豆腐		粉寒天、★牛乳	砂糖	レモン、みかん缶、パインアップル缶、★黄桃缶	バニラエッセンス	
22月	メープルトースト			★食パン、★バター、砂糖、メープルシロップ			736 kcal
	サーモンとポテトのクリーム煮	○	ベーコン、キングサーモン、★牛乳、★チーズ、★生クリーム	米油、じゃがいも、★バター、薄力粉	玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、しめじ、ホールコーン、ほうれんそう	鶏ガラスープ、ワイン、塩、こしょう	29.1 g
	いんげん入りサラダ			米油、砂糖	キャベツ、きゅうり、にんじん、さやいんげん	酢、塩、こしょう	
23火	ご飯			米			800 kcal
	さばのみそ煮	○	さば、みそ、こんぶ	砂糖	しょうが	酒	30.5 g
	野菜のごま酢和え			★ごま、砂糖	キャベツ、にんじん、こまつな、★もやし	しょうゆ、酢	
	のっぺい汁		鶏肉、焼き竹輪	じゃがいも、こんにやく、でんぷん	だいこん、ごぼう、にんじん、長ねぎ	かつお節、だし昆布、塩、しょうゆ、酒、みりん	
24水	キャロットライス			米	にんじん、パセリ		764 kcal
	チキンのトマトソースかけ	○	鶏肉	薄力粉、でんぷん、米油、オリーブ油、砂糖	しょうが、にんにく、玉ねぎ、ホールトマト、パセリ	こしょう、ワイン、塩、ケチャップ	27.5 g
	青のり粉ふき芋		あおのり	じゃがいも		塩、こしょう	
	野菜スープ			米油	玉ねぎ、にんじん、ホールコーン、キャベツ、さやいんげん、こまつな	鶏ガラスープ、塩、こしょう、ワイン、しょうゆ	
25木	ごまご飯			★ごま、米			738 kcal
	ぎせい豆腐	○	鶏肉、★豆腐、たまご	米油、砂糖	にんじん、長ねぎ	塩、酒、しょうゆ	33.5 g
	海苔おひたし		焼きのり		こまつな、にんじん、★もやし	しょうゆ、酢、みりん	
	みそ汁		油揚げ、みそ	じゃがいも	玉ねぎ	かつお節、だし昆布	
26金	ポークカレーライス		豚肉	米、米粒麦、米油、じゃがいも、★バター、薄力粉	にんにく、しょうが、玉ねぎ、★りんご、にんじん	ワイン、カレー粉、鶏ガラスープ、塩、しょうゆ、ウスターソース、ケチャップ	792 kcal
	チーズサラダ	○	★チーズ	米油、砂糖	キャベツ、にんじん、きゅうり、玉葱	酢、塩、しょうゆ	26.4 g
	果物				果物		
30火	味噌ラーメン		豚肉、みそ	蒸し中華めん、ごま油、★ごま	にんにく、しょうが、にんじん、玉ねぎ、★もやし、キャベツ、きくらげ、長ねぎ、にら	鶏ガラスープ、塩、こしょう、しょうゆ、ラー油	749 kcal
	青のりポテトビーンズ	○	大豆、あおのり	でんぷん、じゃがいも、米油		塩	36.3 g
	果物				果物		
31水	きな粉揚げパン		★きな粉	★ミルクパン、米油、砂糖、砂糖		塩	753 kcal
	ワンタンスープ	○	豚肉、鶏肉	ワンタンの皮、ごま油	にんじん、★もやし、にら、長ねぎ、こまつな、しょうが、えのきたけ	鶏ガラスープ、塩、こしょう、しょうゆ、酒	26.7 g
	ブロッコリーサラダ			米油、砂糖	キャベツ、きゅうり、ブロッコリー	塩、★からし粉、ワイン、酢	

※アレルギー食品には記号を表示しています。

※食材料の購入等により献立を変更することがあります。果物は、オレンジ、メロン、パインアップル等です。