

# 5月献立

令和4年度 文京区立第六中学校

学校給食 摂取基準	エネルギー たんぱく質 脂質	830Kcal 27.0~41.5g 18.4~27.6g	今月の平均	815 30.4 26.3
--------------	----------------------	-------------------------------------	-------	---------------------

日 曜日	献立名	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		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
		1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	
2月	牛乳		牛乳					777 kcal
	ちまき風五目おこわ	豚肉	桜エビ	米	サラダ油,ゴマ油	にんじん	ごぼう,ながねぎ	31.3 g
	すまし汁	鶏肉,豆腐,かまぼこ				にんじん,こまつな	だいこん,ながねぎ	19.9 g
	よもぎ団子	きな粉		白玉粉,上新粉,砂糖		よもぎ		2.9 g
6金	牛乳		牛乳					907 kcal
	フィットチーネサーモンクリーム	鮭	調理用牛乳	生パスタ,薄力粉	オリーブ油,サラダ油, バター	にんじん,こまつな	にんにく,玉ねぎ,ぶなしめじ	31.0 g
	抹茶ケーキ	たまご	液体ミルク	砂糖,薄力粉,チョコ チップ,粉糖	バター			33.1 g
9月	牛乳		牛乳					747 kcal
	ごはん			米				31.4 g
	鰹バーグ	まあじ,豚ひき肉,豆 腐,たまご		パン粉,砂糖,でんぶん	サラダ油		玉ねぎ,しょうが	20.4 g
	みそけんちん汁	鶏肉,豆腐,赤みそ,白 みそ		こんにゃく		にんじん	だいこん,ごぼう,なが ねぎ	2.4 g
10火	牛乳		牛乳					826 kcal
	みそラーメン	豚肉,赤みそ,たまご		むし中華めん	サラダ油,ゴマ油	にんじん,にら	にんにく,しょうが, キャベツ,もやし,なが ねぎ,コーン	32.0 g
	ナタデココポンチ			砂糖			みかん缶,パイナップ ル缶,黄桃缶,ナタデコ コ	19.8 g
11水	牛乳		牛乳					816 kcal
	きなこ揚げパン	きな粉		ミルクパン,グラ ニュー糖	サラダ油			29.2 g
	トマトシチュー	鶏肉,大豆		じゃがいも,薄力粉,砂 糖	バター,サラダ油	にんじん,トマト ピューレ	玉ねぎ,マッシュル ム	31.2 g
12木	牛乳		牛乳					841 kcal
	麦ごはん			米,押麦				31.3 g
	豚と厚揚げのみそ炒め	生揚げ,豚肉,赤みそ		砂糖,でんぶん	サラダ油	にんじん,こまつな	しょうが,にんにく,玉 ねぎ,はくさい,なが ねぎ	25.5 g
	ミルクプリン(ベリソース)		寒天,調理用牛乳	砂糖,コーンスターチ			ブルーベリー	2.2 g
13金	牛乳		牛乳					778 kcal
	大豆入りひじきごはん	大豆,油揚げ	ひじき	米	サラダ油	にんじん		35.8 g
	あんかけエビ入厚焼き卵	エビ,たまご		砂糖,でんぶん		にんじん,万能ねぎ	玉ねぎ	26.0 g
豚汁	豚肉,豆腐,赤みそ,白 みそ		こんにゃく		にんじん	だいこん,ごぼう,玉 ねぎ,ながねぎ	3.0 g	
16月	牛乳		牛乳					804 kcal
	きびごはん			米,きび				34.4 g
	すき焼き風煮	豚肉,豆腐		こんにゃく,くるまふ, 砂糖		にんじん	玉ねぎ,はくさい,なが ねぎ	21.2 g
	元氣ヨーグルト		ヨーグルト					2.6 g
17火	牛乳		牛乳					852 kcal
	スパゲティベスカトーレ	エビ,たこ,いか		スパゲティ,砂糖,薄力 粉	オリーブ油,サラダ油	にんじん,トマト ピューレ	にんにく,玉ねぎ	34.0 g
ベイクドチーズケーキ	たまご	クリームチーズ,ヨー グルト	砂糖,薄力粉			レモン汁	27.5 g	
18水	牛乳		牛乳					810 kcal
	キムチチャーハン	豚肉		米	サラダ油,ラード	にんじん,ピーマン	ながねぎ,白菜キムチ	29.9 g
	バンバンジーサラダ	鶏肉		砂糖	白ごま,ゴマ油	にんじん	きゅうり,もやし,切干 しいたけ	27.2 g
中華風コンソープ	たまご	調理用牛乳	でんぶん			クリームコーン	3.3 g	
19木	牛乳		牛乳					835 kcal
	はちみつレモントースト			食パン,グラニュー糖, はちみつ	マーガリン		レモン	27.9 g
	マカロニサラダ			マカロニ,砂糖	マヨネーズ,サラダ油	にんじん	キャベツ,きゅうり,玉 ねぎ	32.2 g
肉団子トマトスープ	豚ひき肉,鶏ひき肉,た まご		パン粉,でんぶん,じゃ がいも,砂糖,薄力粉	サラダ油	にんじん,トマト ピューレ	ながねぎ,しょうが,玉 ねぎ	2.7 g	
20金	ジョア		ジョア					861 kcal
	カツカレー	豚肉		米,じゃがいも,薄力 粉,パン粉	サラダ油,バター	にんじん	しょうが,にんにく,玉 ねぎ	29.4 g
	パリパリサラダ			シュウマイの皮,砂糖	サラダ油	こまつな,にんじん	キャベツ,きゅうり	21.2 g
							2.2 g	
21土	牛乳		牛乳					758 kcal
	豚の生姜焼き丼	豚肉		米,でんぶん	サラダ油	にんじん,こまつな	しょうが,玉ねぎ,なが ねぎ	27.9 g
冷凍パイ						パイナップル	20.0 g	
							1.9 g	
24火	牛乳		牛乳					755 kcal
	回鍋肉丼	豚肉,赤みそ		米,押麦,砂糖,でんぶ ん	サラダ油,ゴマ油	にんじん,ピーマン	しょうが,にんにく,玉 ねぎ,キャベツ	26.9 g
	大根ときゅうりピリ辛あえ				ゴマ油		きゅうり,だいこん	20.2 g
	サンフルーツ						サンフルーツ	2.5 g

# 5月献立

令和4年度 文京区立第六中学校

学校給食 摂取基準	エネルギー たんぱく質 脂質	830Kcal 27.0~41.5g 18.4~27.6g	今月の平均	815 30.4 26.3
--------------	----------------------	-------------------------------------	-------	---------------------

日 曜日	献立名	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		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
		1群 魚・肉・卵・豆・豆制品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	
25 水	牛乳		牛乳					750 kcal
	胚芽パン			胚芽パン				30.4 g
	カレーブルスト	ウィンナー			サラダ油	トマトピューレ	にんにく	35.2 g
	シュベックカルトッフェルン	ベーコン		じゃがいも	サラダ油	にんじん、ピーマン	玉ねぎ	3.4 g
	ザワークラウト			砂糖		にんじん	キャベツ	
ひよこ豆スープ	鶏肉、ひよこめ					にんじん、パセリ	玉ねぎ	
26 木	牛乳		牛乳					819 kcal
	かきたまうどん	鶏肉、たまご		うどん、でんぶん	サラダ油	にんじん、こまつな	玉ねぎ、ほうきい、ながねぎ、ぶなしめじ	29.4 g
	ちくわの磯辺揚げ	焼き竹輪、たまご	青のり	薄力粉	サラダ油			31.1 g
	ピーチゼリー		寒天	砂糖			ピーチジュース、黄桃缶	2.7 g
27 金	牛乳		牛乳					823 kcal
	ごはん			米				31.1 g
	白身魚の塩こうじ焼き	たちうお						28.0 g
	じゃがいもきんぴら	豚肉		じゃがいも、砂糖	サラダ油、白ごま	にんじん、ピーマン	しょうが、れんこん	2.9 g
	根菜汁	生揚げ、赤みそ、白みそ				にんじん	だいこん、ごぼう、れんこん、ながねぎ	
30 月	牛乳		牛乳					851 kcal
	ごはん			米				30.8 g
	ししゃもフライ		ししゃも	薄力粉、パン粉	サラダ油			25.5 g
	ゴマあえ			砂糖	白ごま	こまつな、にんじん	もやし	3.0 g
	さつま汁	豚肉、豆腐、赤みそ、白みそ		さつまいも		にんじん	だいこん、ごぼう、ながねぎ	
31 火	牛乳		牛乳					873 kcal
	ツナチーズトースト	ツナ	チーズ	食パン	マヨネーズ		玉ねぎ	34.4 g
	コーンシチュー	鶏肉、白いんげん豆	調理用牛乳	じゃがいも、薄力粉	バター、サラダ油	にんじん	玉ねぎ、ぶなしめじ、マッシュルーム、コーン、クリームコーン	35.2 g
	ピンクグレープフルーツゼリー		寒天	砂糖			グレープフルーツジュース	3.1 g