



5月のこんだて



令和元年 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	1人分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
7 火	麦ごまご飯	○	肉じゃが 野菜とツナのおひたし	牛乳, 豚肉, ツナ	米, 押麦, ごま, 油, 砂糖, じゃがいも	しらたき, にんじん, 玉ねぎ, さやいんげん, キャベツ, こ まつな	787 kcal 28.6 g 20.5 g 2.5 g
8 水	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, コーン, 清見 れんげ	841 kcal 26.7 g 21.0 g 2.5 g
9 木	ご飯	○	豆腐の中華煮 ピリ辛サラダ	牛乳, 豚肉, 豆腐, ★う ずら卵	米, 油, 砂糖, でんぷん	にんにく, しょうが, ぶなし めじ, にんじん, たら, 長ね ぎ, こまつな, もやし, きゅう り	774 kcal 32.0 g 24.2 g 2.6 g
10 金	青豆ご飯	○	ししゃもの磯辺揚げ からしあえ かきたま汁	牛乳, 鶏肉, 刻み昆布, 青大豆, ししゃも, ★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, でんぷん	にんじん, こまつな, もやし, キャベツ, 長ねぎ	801 kcal 36.6 g 26.6 g 3.0 g
13 月	上海焼きそば	○	大根ときゅうりの華風漬け あんにん豆腐	牛乳, 豚肉, むきえび, いか, ★うずら卵, 粉寒 天, 牛乳	油, ★むし中華めん, で んぷん, 砂糖, ごま, 生 クリーム	しょうが, にんじん, 玉ねぎ, エリン ギ, もやし, ほうさい, こまつな, きゅうり, だいこん, 賞味酢, りんご 酢, パイン缶, レモン	861 kcal 33.6 g 23.4 g 3.6 g
14 火	かやくご飯	○	あじの南蛮つけ 野菜のごまかけ みそ汁 みかんゼリー	牛乳, 油揚げ, まあじ, 生わかめ, みそ, 粉寒天	米, 油, 砂糖, でんぷん, 油, 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, こまつ な, もやし, キャベツ, だいこん, 和 洋漬物還元ジュース	816 kcal 32.2 g 25.1 g 3.1 g
15 水	ツナコーンパン	○	チキンのトマトシチュー くだもの	牛乳, ツナ, ベーコン, 鶏肉, いんげんまめ	★コッペパン, ★マヨ ネーズ, 油, じゃがい も, バター, ★小麦粉	玉ねぎ, コーン, パセリ, にん じん, ぶなしめじ, 清見れんげ	883 kcal 34.5 g 37.0 g 3.3 g
16 木	麦ご飯	○	福豆入り田作り ひじき入り卵焼き 野菜のごま酢あえ	牛乳, かえり煮干し, い り大豆, 鶏肉, ひじき, ★たまご	米, 押麦, ごま, 三温糖, 油, 砂糖	玉ねぎ, にんじん, こまつな, きゅうり	800 kcal 36.6 g 26.4 g 2.0 g
17 金	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, ごま, ★春巻き の皮, はるさめ, 砂糖, でんぷん, ★小麦粉, 油	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	819 kcal 27.4 g 24.9 g 2.8 g
20 月	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	牛乳, 生揚げ, 豚肉, 鶏 肉, ちりめんじゃこ	米, じゃがいも, 油, 三 温糖, でんぷん, 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, こ まつな	861 kcal 29.6 g 28.5 g 2.3 g
21 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, みそ	米, でんぷん, 砂糖, 油, じゃがいも	にんじん, 玉ねぎ, 糸こんに やく, ピーマン, ごぼう, だ いこん, 長ねぎ, こまつな	840 kcal 35.1 g 25.4 g 2.8 g
22 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	779 kcal 34.2 g 27.8 g 3.1 g
23 木	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	★冷凍細うどん, 砂糖, ごま油, ごま, ごま, 白 玉粉, 上新粉	ほうさい, 長ねぎ, キャベツ, きゅうり, にんじん, こまつ な, よもぎ	837 kcal 32.2 g 25.6 g 3.6 g
24 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, 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	800 kcal 33.3 g 23.8 g 2.8 g
27 月	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, チー ズ, ツナ	★スパゲティ, 油, じゃ がいも, 砂糖	にんにく, しょうが, セロ リー, にんじん, 玉ねぎ, ホー ルトマト, パセリ, きゅうり, 清見れんげ	855 kcal 34.3 g 26.6 g 2.7 g
28 火	はちみつレントト	○	野菜のキッシュ ポトフ	牛乳, ハム, ★たまご, 牛乳, チーズ, ベーコ ン, 豚肉	★食パン, バター, はち みつ, 油, 生クリーム, 砂糖, じゃがいも	レモン, ブロッコリー, 玉ね ぎ, にんじん, キャベツ, セロ リー, パセリ	861 kcal 38.5 g 41.2 g 3.9 g
29 水	石狩ご飯	○	筑前煮 しそ入りの酢の物	牛乳, 塩ざけ, のり, 鶏 肉, 生揚げ	米, ごま, 油, じゃがい も, 砂糖	しょうが, だいこん, にんじ ん, こんにやく, エリンギ, 玉 ねぎ, 長ねぎ, キャベツ, きゅ うり, しそ葉	789 kcal 32.9 g 24.0 g 2.7 g
30 木	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, みそ	米, 砂糖, でんぷん, 油, じゃがいも	しょうが, ごぼう, にんじん, 糸こんにやく, さやいんげ ん, だいこん, ぶなしめじ, 長 ねぎ, こまつな	779 kcal 27.8 g 23.1 g 2.1 g
31 金	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	牛乳, かつお, ★たま ご, 豆腐, みそ, 牛乳, 粉 寒天	米, でんぷん, 砂糖, 油, じゃがいも, 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, こまつな, キャ ベツ, 長ねぎ	878 kcal 38.2 g 26.5 g 2.8 g

※「表示設定」を行ったアレルギー食品には★を表示しています

端午の節句

端午の節句は古代中国の邪気をはらう行事と日本の田植えの厄をはらう女性の祭りが結びついたとされています。江戸時代頃からは、男の子の祭りへとかわりました。こいのぼりを立てて武者人形を飾り、ちまきやかかしわもちを食べて祝う習わしがあります。



かしわもち



ちまき

摂取基準	830 kcal 30.0 g 27.7 g 2.5 g
------	---------------------------------------