

5月の献立予定表

令和6年度 杉並区立荻窪中学校

日	献立名	血や肉になる(赤)	熱や力の元になる(黄)	体の調子を整える(緑)	牛乳	たんぱく質	備考
1水	豚肉と春ごぼうの炊込み飯	豚肩肉、豚ばら肉	米、米穀類、油、しらたき、さとう	ごぼう、しょうが、にんじん、きやいんげん		734 kcal	青のりとしらす干しが入った卵焼きです。
	磯の香りの卵焼き	★たまご、しらす干し、あおのり、かつお節	油、さとう			31.3 g	
	飛鳥汁 美生柑(みしょうかん)	さば節、とり肉、油揚げ、みそ、牛乳	油、じゃがいも、でんぷん	にんじん、たまねぎ、だいこん、ながねぎ、小松菜、美生柑		2.9 g	
2木	中華ちまき	豚ばら肉、★ほしえび、とり骨	油、ごま油、もち米、米穀類	筍、乾しいたけ、生薑、ながねぎ、にんじん		735 kcal	行事食を知ろう～端午の節句～
	ワンタンスープ	とり骨、豚もも肉、豚ばら肉	わんたんの皮	たまねぎ、にんじん、筍、こまつな、ながねぎ		26.0 g	
	フルーツヨーグルト	プレーンヨーグルト		バナナ、りんご、★もも(缶)、みかん(缶)		3.2 g	
7火	ビビンバ	豚挽き肉、油揚げ	米、米穀類、油、さとう、ごま油、ごま	生薑、にんにく、切干大根、ぜんまい、筍、人参、もやし、小松菜		744 kcal	ビビンバとキムチ×味噌のスープは人気の組み合わせです。
	キムチみそスープ	さば節、豚肉、豚ばら肉、生揚げ、みそ	油、さとう、白すりごま、ごま油	にんじん、キャベツ、ながねぎ、キムチ、ニラ		28.3 g	
	グレープゼリー	アガー	さとう	ぶどう(缶)、グレープジュース		3.0 g	
8水	ミートドッグ	豚挽き肉、大豆、チーズ	コッパン、油	にんにく、しょうが、たまねぎ		713 kcal	ふわふわの卵には粉チーズとパン粉が入っています。
	ふわふわ卵のイタリアンスープ	ベーコン、粉チーズ、★たまご、とり骨	油、パン粉(乾)	にんじん、玉ねぎ、コーン(缶)、小松菜、しょうが		22.1 g	
	マセドアンサラダ ジューシーオレンジ		じゃがいも、油	きゅうり、にんじん、コーン(缶)、玉ねぎ、ジューシーオレンジ		3.5 g	
9木	麦ごはん		米、押し麦			776 kcal	韓国風肉じゃがはコチュジャンを使ってちよっとピリ辛にします。すりこまやニラも入ります。
	鯖(さば)の香味焼き	さば	さとう、ごま、ごま油	しょうが、ながねぎ、にんにく		34.8 g	
	韓国風肉じゃが	豚肩肉、さば節、大豆	油、白滝、じゃがいも、砂糖、ごま、すりごま、ごま油	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、ニラ		2.7 g	
10金	ゆかりあえ			キャベツ、きゅうり、ゆかり			昆布だしを椎茸でだしをとったけんちん汁。ごま油と生薑がアクセントです。
	麦ごはん		米、押し麦			706 kcal	
	鶏肉の変わりみそ焼き	とり肉、みそ	さとう	にんにく		31.5 g	
13月	ごま酢和え		白すりごま、さとう	こまつな、キャベツ、コーン(缶)		2.5 g	今月のコロッケは大豆入りコロッケです!
	昆布だしのけんちん汁	出し昆布、とうふ、油揚げ	ごま油、油、こんにゃく、じゃがいも	乾しいたけ、生薑、大根、人参、れんこん、ごぼう、えのきたけ、長ねぎ、小松菜			
	麦ごはん		米、押し麦			765 kcal	
14火	大豆入りコロッケ	大豆、豚挽き肉	油、じゃがいも、マッシュポテト、小麦粉、パン粉、油	にんじん、たまねぎ		28.7 g	旬の食材を味わおう～グリーンピース～
	じゃこサラダ	ちりめんじゃこ	ごま、さとう、ごま油	にんじん、こまつな、キャベツ、きゅうり		2.8 g	
	えのき入り野菜スープ	とり骨、とり肉、絹とうふ		セロリ、人参、玉ねぎ、キャベツ、えのきたけ、小松菜			
15水	豆ごはん	出し昆布	米、米穀類	グリーンピース		721 kcal	郷土料理を知ろう～沖縄県～ 5月15日は沖縄県が本土に返還された日です。
	鯖(さわら)の西京焼き	さわら、淡色辛みそ、西京みそ	水あめ、さとう			37.1 g	
	カリカリ油揚げのサラダ	油揚げ	ごま油、さとう	にんじん、きゅうり、キャベツ、もやし、コーン(缶)		2.9 g	
16木	かきたま汁	出し昆布、かつお節、絹とうふ、★たまご	でんぷん	えのきたけ、ほうれんそう、ながねぎ			旬の食材を味わおう～さらまめ～
	ししじゅうしい	さば節、豚ばら肉、刻みこんぶ	米、米穀類、油、さとう、ごま	たけのこ、しょうが、きやいんげん		800 kcal	
	にんじんしりしり	マグロ(缶)、★たまご	油	にんじん、もやし		27.7 g	
17金	イナムドゥッチ	豚骨、さば節、豚ばら肉、かまぼこ、生揚げ、みそ	こんにゃく	にんじん、乾しいたけ、だいこん、ながねぎ、小松菜		3.1 g	生地から手作りのウィンナーロールパンです。
	ちんすこう		小麦粉、さとう、ラード				
	春のかき揚げ丼	いか、★えび、さば節	米、米穀類、小麦粉、油	たまねぎ、ごぼう、にんじん、さらまめ		710 kcal	
20月	沢煮椀	出し昆布、かつお節、豚肩肉、油揚げ	つきこんにゃく	ごぼう、筍、乾しいたけ、だいこん、ながねぎ、みつば		26.2 g	旬の食材を味わおう～さらまめ～
	美生柑(みしょうかん)			美生柑		2.0 g	
	ウィンナーロールパン	★たまご、牛乳、ウィンナーソーセージ	強力粉、さとう、バター			734 kcal	
21火	スパゲティサラダ	ハム	スパゲティ、油、さとう	キャベツ、きゅうり、にんじん		27.6 g	生地から手作りのウィンナーロールパンです。
	カレーシチュー	豚もも肉、豚骨、とり骨、牛乳	油、じゃがいも、小麦粉	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、こまつな		2.7 g	
	麦ごはん		米、押し麦			720 kcal	
22水	初鯉(はつがつお)の揚げ煮	かつお(角切)、大豆	小麦粉、でんぷん、じゃがいも、油、さとう、ごま	しょうが		32.2 g	旬の食材を味わおう～初鯉～
	野菜の山菜(わさび)和え			もやし、キャベツ、こまつな、にんじん		2.3 g	
	豆腐とわかめの澄まし汁	出し昆布、かつお節、絹とうふ、乾燥わかめ	玉ふ	えのきたけ、ながねぎ			
23木	梅ひじきごはん	干ひじき	米、押し麦、さとう、ごま	梅干し		730 kcal	5月は早苗を植えることから「早苗月」とも呼ばれます
	にぎすのから揚げ	にぎす	でんぷん、小麦粉、油	しょうが		31.3 g	
	花びたし	かつお節、★たまご	油	ほうれんそう、キャベツ、もやし、にんじん		2.8 g	
24金	早苗汁	さば節、とり肉、絹とうふ、油揚げ、みそ	油、じゃがいも	たまねぎ、筍、大根、にんじん、ふき、長ねぎ、わらび			サーターアングキーは沖縄県の郷土菓子です。
	醤油ラーメン	とり骨、豚骨、豚もも肉、豚ばら肉	蒸し中華めん、油	にんにく、生薑、人参、筍、木茸、キャベツ、もやし、コーン(缶)、ニラ、長ねぎ		731 kcal	
	蕪(かぶ)と胡瓜(きゅうり)の華風和え		ごま油、さとう	きゅうり、かぶ		27.8 g	
25土	サーターアングキー	★たまご	小麦粉、さとう、油			3.1 g	サーターアングキーは沖縄県の郷土菓子です。
	あぶたま丼	さば節、豚肉、油揚げ、かまぼこ、★たまご	米、押し麦、さとう、でんぷん	たまねぎ、にんじん		797 kcal	
	ごぼうのから揚げ		でんぷん、油	ごぼう、しょうが、にんにく		30.0 g	
26日	ネーブルオレンジ			ネーブルオレンジ		2.4 g	旬の食材を味わおう～鱈(アジ)～
	麦ごはん		米、押し麦			747 kcal	
	鱈(あじ)フライ	あじ	小麦粉、生パン粉、パン粉、油			31.6 g	
27月	キャベツのおかか和え	かつお節		キャベツ、こまつな、もやし		2.8 g	運動会に向けて炭水化物多めの献立です。
	玉葱とじゃが芋のみそ汁	さば節、油揚げ、乾燥わかめ、みそ	じゃがいも	たまねぎ、えのきたけ、ながねぎ			
	ちゃんごどん	さば節、とり肉、油揚げ、かまぼこ		大根、乾しいたけ、人参、白菜、長ねぎ、小松菜		721 kcal	
28火	スタミナ稲荷すし	かつお節、油揚げ	米、押し麦、さとう、ごま、小麦粉、油	紅しょうが		30.8 g	運動会前日は食べやすいカレーとホワイトボンチの組み合わせです。
	焼肉サラダ	豚肉	油、さとう	にんにく、もやし、にんじん、キャベツ		3.5 g	
	麦ごはん		米、押し麦			707 kcal	
29水	いかのチリソース	いか	でんぷん、油、ごま油、さとう	にんにく、しょうが、ながねぎ		29.1 g	運動会前日は食べやすいカレーとホワイトボンチの組み合わせです。
	レモドレ春雨サラダ	ハム	はるさめ、さとう	コーン(缶)、キャベツ、こまつな、にんじん、レモン		3.0 g	
	肉片湯(ローペンタン)	豚肩肉、豚骨、出し昆布	油、ごま油、でんぷん	しょうが、にんじん、はくさい、ながねぎ、木茸			
30木	わかめごはん	たきこみわかめ、とり肉	米、米穀類、ごま、でんぷん、油、さとう	ごぼう		861 kcal	運動会の予行練習日は配膳の手間を省いてお弁当です
	鮭の塩焼き	甘塩ざけ	じゃがいも、さとう、油	にんじん、きゅうり、コーン(缶)		39.7 g	
	野菜のいそ和え	ほしのり	さとう	もやし、こまつな、にんじん		2.9 g	
31金	ミニトマト 冷凍みかん			ミニトマト、冷凍みかん			運動会直前の2日間はスパイスのパワーで栄養をしっかりと摂ります
	ジャンバラヤ	ウナツネツ、★えび、★あさり	米、押し麦、油	にんにく、玉ねぎ、セロリ、人参、トマトピューレ、ピーマン		731 kcal	
	ポテトクリームスープ	ベーコン、とり骨、牛乳、生クリーム	油、じゃがいも、バター、小麦粉	玉ねぎ、人参、コーン(缶)、セロリ		22.5 g	
31日	メロン			★メロン		2.7 g	運動会前日は食べやすいカレーとホワイトボンチの組み合わせです
	カレー丼	豚肉、豚ばら肉、かまぼこ、油揚げ、さば節、出し昆布	米、押し麦、油、でんぷん	たまねぎ、にんじん、こまつな		717 kcal	
	切干大根ときゅうりの華風和え		ごま油、さとう	きゅうり、切干大根		22.2 g	運動会前日は食べやすいカレーとホワイトボンチの組み合わせです
	ホワイトボンチ	粉寒天、乳酸菌飲料	さとう	みかん(缶)、みかん(缶汁)		2.6 g	

献立は都合により変更することがあります。あらかじめご了承ください。