5月予定献立表

2023年 5月

渋谷区立代々木中学校

日	牛乳	献立名	体の組織をつくる食材 1群	体の組織をつくる食材 2郡	体の調子を整える食材 3郡	体の調子を整える食材 4郡	エネルギーとなる食材 5郡	エネルギーとなる食材 6郡	1食分 エネルギー / たんぱく質 / 脂質
1 月	○	代っ中特製ポークカレー コールスロー カラマンダリン	豚モモ(脂身付き),豚骨,レンズまめ(乾)	スキムミルク,牛乳	にんじん,カレー粉	セロリー,しょうが,にんにく,ソテーオニオン,玉ねぎ,キャベツ,コーン,カラマンダリン	米,押麦,じゃがいも,小麦粉,砂糖	油,バター,油	813 kcal 26.6 g 23.0 g
8 月	○	端午のちらしずし　5/5端午の節句の行事食 きびなごのから揚げ 塩豚汁 バナナケーキ	たまご,豚肉,生揚げ,たまご	刻みのり,きびなご,牛乳,牛乳	さやいんげん,にんじん	かんぴょう(乾),乾ししいたけ,ふき,ぜんまい水煮,しょうが,だいこん,ねぎ,バナナ	米,押麦,砂糖,米粉,片栗粉,じゃがいも,三温糖,小麦粉	揚げ油,油,バター	790 kcal 29.1 g 24.7 g
9 火	○	絹ごし豆腐のマーボー丼 青菜のナムル 沖縄県産パイナップル	豚ひき肉,大豆,絹ごし豆腐	牛乳	にんじん,にら,小松菜	にんにく,しょうが,ねぎ,もやし,パイナップル	米,押麦,片栗粉	油,テンメンジャン,ごま油	752 kcal 29.0 g 21.9 g
10 水	○	チキンライス カルボナーラポテト ABCスープ	鶏肉,ベーコン,大豆,ベーコン	生クリーム,牛乳,粉チーズ,牛乳	トマトジュース,ピーマン,にんじん,チンゲンツァイ	玉ねぎ,マッシュルーム水煮,にんにく,キャベツ	米,押麦,じゃがいも,マカロニ	オリーブ油,油	784 kcal 25.6 g 32.7 g
11 木	○	わかめご飯 肉じゃが 鶏肉入りさっぱりサラダ　さっぱりさわやかなかんきつ類 河内晩柑（かわちばんかん）	豚肩肉,鶏肉	炊き込みわかめ,牛乳	にんじん,さやいんげん	玉ねぎ,きゅうり,もやし,河内晩柑	米,押麦,しらたき,三温糖,じゃがいも,片栗粉,砂糖	油	734 kcal 26.8 g 16.0 g
12 金	○	ご飯 さわらの香味焼き 切干大根とツナのカレー炒め 沢煮椀（さわにわん）	さわら　70ｇ,みそ,ツナ缶,豚外モモ(脂身付)	牛乳	カレー粉,ピーマン,にんじん,みずな	しょうが,にんにく,ねぎ,切干しだいこん,だいこん,ごぼう,えのきたけ	米,三温糖	油	715 kcal 35.1 g 22.5 g
13 土	○	ジャージャー麺 白玉フルーツポンチ	豚ひき肉,大豆,八丁みそ,みそ	牛乳	にんじん	玉ねぎ,ねぎ,しょうが,にんにく,もやし,きゅうり,みかん缶,黄桃缶,パインアップル(缶詰),アロエ	蒸し中華めん,三温糖,片栗粉,砂糖,冷凍白玉	油,テンメンジャン	783 kcal 30.1 g 20.4 g
15 月	○	車麸入り親子丼 キャベツのおかかあえ なつみオレンジ	鶏肉,たまご,かつお節	牛乳	にんじん,さやいんげん,小松菜	玉ねぎ,キャベツ,ぽんかん	米,押麦,しらたき,三温糖,片栗粉,車麸	油	776 kcal 31.6 g 23.2 g
16 火	○	ご飯 焼きサバのねぎだれ じゃがいものきんぴら炒め 炒め野菜のおみそ汁	さば切身,かつお節,豚肉,生揚げ,みそ	牛乳	にんじん	しょうが,ねぎ,ごぼう,キャベツ,玉ねぎ,ぶなしめじ	米,三温糖,こんにゃく,じゃがいも	油,揚げ油,ごま,ごま油	815 kcal 35.6 g 27.1 g
17 水	○	厚切りピザトースト　ピザソースも給食室のお手製！ ひよこ豆サラダ クラムチャウダー	ロースハム,ひよこまめ(乾),ベーコン,あさり,レンズまめ(乾)	ピザチーズ,牛乳,生クリーム,スキムミルク,牛乳	トマト水煮,ピーマン,にんじん	にんにく,玉ねぎ,マッシュルーム水煮,キャベツ,きゅうり	無塩パン,三温糖,じゃがいも,米粉	油	771 kcal 36.1 g 29.9 g
18 木	○	スープチャーハン 五目卵焼き 冷凍みかん	豚ひき肉,オイスターソース,なると,鶏ひき肉,油揚げ,たまご	牛乳	にんじん,ピーマン,小松菜,ほうれんそう	しょうが,乾ししいたけ,ねぎ,コーン,たけのこ,冷凍みかん	米,押麦,砂糖,片栗粉	ごま油,油	708 kcal 28.8 g 23.8 g
19 金	○	ご飯 メルルーサのハーブパン粉焼き 玉ねぎドレッシングサラダ ミネストローネ	メルルーサ　60ｇ,豚肉,ベーコン	粉チーズ,牛乳	パセリ,にんじん,ホールトマト(缶),トマトピューレ	にんにく,キャベツ,きゅうり,玉ねぎ,セロリー,かぶ	米,パン粉,パン粉,砂糖,マカロニ	オリーブ油,油	784 kcal 33.1 g 27.2 g
22 月	○	東京名物 深川めし 大豆しゃりしゃり けんちん汁 みたらし団子	油揚げ,あさり,大豆,木綿豆腐	あおのり,牛乳	にんじん,糸みつば	ごぼう,しょうが,だいこん,ねぎ	米,押麦,三温糖,片栗粉,板こんにゃく,じゃがいも,冷凍白玉,砂糖	油,揚げ油,ごま油	756 kcal 27.8 g 24.6 g
23 火	○	中華丼 じゃがいものコロコロサラダ 旬のゆでそら豆	豚ばら,豚骨,オイスターソース,むきえび,いか,うずら卵,ロースハム	牛乳	にんじん,チンゲンツァイ	しょうが,にんにく,たけのこ(水煮),乾ししいたけ,もやし,はくさい,きゅうり,そらまめ	米,押麦,三温糖,片栗粉,じゃがいも,砂糖	油,ごま油	744 kcal 31.5 g 24.0 g
24 水	○	ご飯 アジフライ 昆布入りおひたし 玉ねぎと卵のみそ汁	まあじ　50ｇ,生揚げ,たまご,みそ	昆布,カットわかめ,牛乳	小松菜,にんじん	にんにく,キャベツ,玉ねぎ	米,小麦粉,パン粉,片栗粉	揚げ油,油,ごま油	784 kcal 32.6 g 25.9 g
25 木	○	カレーうどん フライドポテト メロン	豚肩ロース(脂身付),かまぼこ,油揚げ	牛乳	にんじん,カレー粉,小松菜	玉ねぎ,乾ししいたけ,ねぎ,メロン	冷凍うどん,片栗粉,じゃがいも	油,揚げ油	713 kcal 27.4 g 24.1 g
26 金	○	豚菜飯 ひじきと大豆のサラダ さつま汁 お抹茶ケーキ　5月は茶摘みの季節です	豚肩ロース(脂身付),大豆,鶏モモ(皮なし),生揚げ,みそ,たまご	ひじき,牛乳	小松菜,にんじん	しょうが,きゅうり,キャベツ,ごぼう,だいこん,ねぎ	米,押麦,三温糖,じゃがいも,小麦粉,甘納豆(あずき)	油,ごま油,バター	807 kcal 28.5 g 27.9 g
29 月	○	胚芽パン 手作りマカロニグラタン ハンガリーサラダ	ベーコン,鶏成鶏肉モモ(皮付き),ひよこまめ(乾)	牛乳,生クリーム,ピザチーズ	小松菜,パセリ,にんじん	玉ねぎ,エリンギ,キャベツ,きゅうり,黄パプリカ	胚芽パン,小麦粉,ペンネ,砂糖	油,バター	827 kcal 33.3 g 37.6 g
30 火	○	ご飯 サケのチャンチャン焼き にらたまスープ サイダー寒（ﾒﾛﾝｼﾛｯﾌﾟ使用）	さけ　60ｇ,みそ,鶏肉,絹ごし豆腐,たまご	粉寒天,牛乳	にんじん,ピーマン,にら	にんにく,しょうが,キャベツ,玉ねぎ,ぶなしめじ,えのきたけ	米,砂糖,片栗粉,メロンシロップ	バター,ごま油	728 kcal 33.6 g 19.6 g
31 水	○	ほうれん草のバターライスと 鶏肉のトマトクリーム煮 コーンサラダ　渋谷ワンダフル給食	鶏肉	生クリーム,牛乳	ほうれんそう,ホールトマト(缶),トマトピューレ,にんじん	ソテーオニオン,玉ねぎ,キャベツ,コーン,きゅうり	米,三温糖	バター,油	760 kcal 26.8 g 27.8 g

3年生修学旅行・振休

※都合により、献立が変更になる場合があります。