



# 5月予定献立表



2024年 5月

渋谷区立代々木中学校

日	牛乳	料理名	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	1杯たんぱく質 脂質			
1水	コーミルック	チキンライス グリーンピースとチーズのオムレツ ABCスープ	鶏肉,たまご,ベーコン	粉チーズ,牛乳,生クリーム,ダイスチーズ(5ミル角),ミルクコーヒー	トマトジュース,ビーマン,にんじん,チンゲンツァイ	玉葱,マッシュルーム水煮,グリーンピース,キャベツ	米,押麦,三温糖,じゃがいも,マカロニ	バター,油,オリーブ油	765 kcal 29.7 g 25.6 g
7火	○	端午のあなごちらしすし 鶏肉入りさっぱりサラダ 国産フルーツの白玉ポンチ	たまご,あなご,鶏肉	ごんぶ,刻みのり,牛乳	さやいんげん,にんじん	かんぴょう,しいたけ,ぶさ,ぜんまい,きゅうり,もやし,フルーツ缶(桃,なしりんご,パイナップル)	米,押麦,塩こうじ,片栗粉,冷凍白玉	油	722 kcal 25.6 g 15.7 g
8水	○	ご飯 鶏から揚げ食べ比べ(もも肉・むね肉) 切り干し大根のピリ辛煮 かぶのみそ汁	鶏肉,鶏むね肉,さつま揚げ,生揚げ,白みそ,みそ	あおのり,ごんぶ,牛乳	にんじん,小松菜	しょうが,にんにく,切干しだいこん,かぶ,ねぎ	米,片栗粉,米粉,しらたき,三温糖	揚げ油	783 kcal 34.0 g 26.7 g
9木	○	フレンチトースト ひじきサラダ クラムチャウダー	たまご,ベーコン,あさり,レンズまめ(乾)	牛乳,加糖練乳,海藻ミックス,わかめ,こんにゃく入り寒天,牛乳,生クリーム,スキムミルク	にんじん	キャベツ,きゅうり,玉葱,マッシュルーム水煮	無塩パン,三温糖,じゃがいも,米粉	バター,ごま油	735 kcal 30.0 g 29.3 g
10金	○	豚菜飯 焼きししゃも ツナ入り新ごぼうサラダ ごまみそ汁	豚肉,ツナ缶,みそ,白みそ	ししゃも,ごんぶ,わかめ,牛乳	小松菜,にんじん	しょうが,キャベツ,ごぼう,玉葱,だいこん,ねぎ	米,押麦,三温糖,板こんにゃく,じゃがいも	油,卵不使用マヨネーズ,白練りごま,白すりごま	693 kcal 26.6 g 27.4 g
11土	○	ジャージャー麺 大豆しゃりしゃり カラマンダリン	豚ひき肉,八丁みそ,みそ,豚骨,大豆	あおのり,牛乳	にんじん	玉葱,しょうが,にんにく,ねぎ,もやし,きゅうり,カラマンダリン	蒸し中華めん,三温糖,片栗粉	油,テンメンジャン,揚げ油	802 kcal 33.6 g 30.5 g
13月	○	車麩入り親子丼 キャベツとわかめのおかかあえ 手作り草団子	鶏肉,たまご,かつお節,うぐいすきな粉(大豆)	わかめ,スキムミルク,牛乳	にんじん,さやいんげん,小松菜,よもぎ(冷凍)	玉葱,キャベツ	米,押麦,しらたき,三温糖,片栗粉,車麩,白玉粉,上新粉	油	899 kcal 36.3 g 23.0 g
14火	○	ご飯 サバのピリ辛焼き 炒合菜(チャーホーサイ) 新だけのこと卵の中華スープ	さば切身,豚ひき肉,オイスターソース,たまご	牛乳	にんじん,小松菜,にら	しょうが,にんにく,キャベツ,たけのこ(水煮),乾しいたけ,ねぎ	米,三温糖,緑豆はるさめ,片栗粉	油,ごま油	737 kcal 34.0 g 24.2 g
15水	○	トマトクリームスパゲッティ じゃがいものコロコロサラダ 沖縄県のパイナップル	豚ひき肉,豚骨,いんげん豆(手亡豆),ロースハム	生クリーム,ピザチーズ,スキムミルク,牛乳	にんじん,ホールトマト(缶),トマトペースト	玉葱,しょうが,にんにく,セロリ,きゅうり,パイナップル	スパゲッティ,米粉,じゃがいも	オリーブ油	850 kcal 33.0 g 29.1 g
16木	○	きびごはん アジフライ ごまあえ なめこの赤だしみそ汁	まあじ 50g,油揚げ,木綿豆腐,八丁みそ,みそ	ごんぶ,わかめ,牛乳	小松菜,にんじん	にんにく,キャベツ,なめこ,ねぎ	米,きび,小麦粉,パン粉	揚げ油,白すりごま,ねりごま	800 kcal 34.5 g 28.1 g
17金	○	マーボー丼 くきわかめのナムル 甘夏寒天ゼリー	豚ひき肉,大豆,みそ,押し豆腐	くきわかめ,粉寒天,牛乳	にんじん,にら,小松菜	にんにく,しょうが,玉葱,ねぎ,もやし,オレンジジュース,甘夏缶	米,押麦,片栗粉	油,テンメンジャン,ごま油	761 kcal 28.4 g 21.5 g
20月	○	ご飯 サケのにんにくみそ焼き じゃがいものきんぴら炒め めかぶのかきたま汁	さけ 70g,みそ,豚肉,絹ごし豆腐,たまご	ごんぶ,めかぶ,わかめ,牛乳	にんじん,小松菜	しょうが,にんにく,ねぎ,ごぼう	米,三温糖,こんにゃく,じゃがいも,片栗粉	油,揚げ油	755 kcal 37.6 g 21.6 g
21火	○	胚芽パン シーフードグラタン ハンガリーサラダ	ベーコン,むきえび,いか,ほたてがい貝,具住,水煮	牛乳,生クリーム,ピザチーズ,牛乳	小松菜,パセリ,にんじん	玉葱,エリンギ,キャベツ,きゅうり,黄ピーマン	胚芽パン,小麦粉,じゃがいも	油,バター	759 kcal 35.2 g 34.5 g
22水	○	スタミナ丼 中華コーンスープ 冷凍みかん	豚肩肉,豚ばら,たまご	牛乳	にんじん,にら,チンゲンツァイ	にんにく,しょうが,玉葱,キャベツ,クリームコーン,ホールコーン,冷凍みかん	米,押麦,片栗粉,じゃがいも	ごま油	817 kcal 27.5 g 24.2 g
23木	○	ご飯 のりとひじきの佃煮 新じゃがいもの肉じゃが じゃことアスパラのサラダ	豚肉	ほしのり,ひじき,ちりめんじゃこ,牛乳	にんじん,さやいんげん,アスパラガス	玉葱,キャベツ,きゅうり	米,しらたき,三温糖,じゃがいも	油	706 kcal 25.5 g 18.3 g
24金	○	スープチャーハン ツナとチーズの餃子 メロン	豚ひき肉,オイスターソース,なると,ツナ缶	ダイスチーズ(5ミル角),牛乳	にんじん,ピーマン,小松菜	しょうが,乾しいたけ,ねぎ,ホールコーン,玉葱,メロン	米,押麦,片栗粉,じゃがいも,きょうざの皮,小麦粉	ごま油,油,揚げ油	791 kcal 25.2 g 27.7 g
25土 体育祭(お弁当をご持参ください)									
27月	○	クリーミーカレーうどん からしあえ 小玉すいか	豚肉,かつお節,豆乳	ごんぶ,生クリーム,牛乳	小松菜	玉葱,もやし,キャベツ,にんにく,しょうが,小玉すいか	小麦粉,冷凍うどん,三温糖	油,ごま油	722 kcal 27.5 g 23.6 g
28火	○	ご飯 魚のお茶パン粉焼き じゃがいもの練りごまあえ 野菜たっぷりみそ汁	メルルサー 70g,白みそ,木綿豆腐,油揚げ,みそ	牛乳,粉チーズ,ごんぶ,牛乳	にんじん,さやいんげん,小松菜	玉葱,キャベツ,もやし,ねぎ	米,パン粉,じゃがいも,三温糖	卵不使用マヨネーズ,油,白練りごま,白すりごま	746 kcal 33.3 g 23.3 g
29水	○	ビーフストロガノフ(ウクライナ) ひよこ豆サラダ 河内晩柑(かわちばんかん)	和牛肩(脂身付き),和牛肩ロース(脂身付き),ひよこ豆(乾)	牛乳,スキムミルク,粉チーズ,ヨーグルト,生クリーム,牛乳	パセリ,にんじん	にんにく,玉葱,マッシュルーム,セロリ,キャベツ,きゅうり,河内晩柑	米,押麦,小麦粉,三温糖	オリーブ油,油,バター	892 kcal 27.7 g 37.5 g
30木	○	カツオしょうが飯 小松菜のごまあひたし(油揚げ入り) ゆで空豆 さつま汁	かつお 角切り,油揚げ,鶏肉,麦みそ,白みそ	ごんぶ,牛乳	小松菜,にんじん	しょうが,はくさい,もやし,そらまめ,ごぼう,だいこん,ねぎ	米,押麦,小麦粉,片栗粉,板こんにゃく,じゃがいも	ごま油,ごま(いり),油	693 kcal 29.8 g 18.4 g

※都合により、献立が変更になる場合があります。