

# 5月献立表



# 献立表

令和3年 4月28日  
 品川区立戸越台中学校  
 校長 野口 大和  
 栄養士 古別府 祐子

日	曜日	献立名	血や肉になる食品	力や熱になる食品	体の調子を整える食品	エネルギー	エネルギー
6	木	こぎつねご飯 田舎汁 もすぐ入り卵焼き シューシーフルーツ 牛乳	豚ひき肉 油揚げ 冷凍豆腐 みそ 油揚げ 卵 鶏ひき肉 塩抜きもすぐ 牛乳	米胚芽米 三温糖 じゅわがいち サラダ油	じんじん 大根 ごんじょう ねぎ ごぼう しよらが 小松菜 たまねぎ 干しいたけ シューシーフルーツ	801	32.2
7	金	チキンライス 野菜スープ エヌカベツシユ 牛乳	鶏肉 ベーコン ホキ 牛乳	米胚芽米 バター サラダ油 じゅわがいち 小麦粉 でんぷん 油 三温糖	たまねぎ じんじん マツシユルード セロリ グリーンピース キヤベツ トマト レモン じんじん	748	29.2
10	月	ナポリタン ツナひじきサラダ バナナケーキ 牛乳	粉チーズ 豚肉 卵 ツインゲン ベーコン ツナ ひじき 牛乳	スパゲティ サラダ油 三温糖 小麦粉 バター 上白糖	たまねぎ ピーマン じんじん キヤベツ きゅうり レモン パチナ	756	26.8
11	火	かき揚げ丼 豆腐とわかめのスープ 冷凍かかん 牛乳	卵 いりめ 大豆 塩抜きもすぐ 昆布 牛乳 冷凍豆腐 生わかめ	米胚芽米 小麦粉 油 でんぷん 三温糖 ごま	たまねぎ ホールコーン じんじん ごぼう もやし ねぎ 冷凍かかん	837	25.6
12	水	ご飯 若竹汁 さばのごまみそ焼き 新じゃがのそぼろ煮 牛乳	生わかめ さば みそ 赤みそ 豚ひき肉 牛乳	米胚芽米 ごま 三温糖 じゅわがいち でんぷん	たけのこ ねぎ たまねぎ じんじん グリンピース	785	30.9
13	木	ピスキュイパン ホルシチ ビクルス 牛乳	卵 豚肉 白いんげん豆 牛乳	ミルクパイン パター 小麦粉 アーモンド 三温糖 じゅわがいち サラダ油 オリーブオイル	ホールトマト たまねぎ キヤベツ じんじん じんじん きゅうり セロリ	755	26.0
14	金	ひじきご飯 みそ汁 揚げ出し豆腐 ごま和え 牛乳	鶏肉 油揚げ 大豆 ひじき みそ 冷凍豆腐 牛乳	米胚芽米 三温糖 サラダ油 じゅわがいち 油 ごま	じんじん キヤベツ しめじ 小松菜 大根 もやし	756	26.1
17	月	カレーミートボック 豆乳スープ バナナ 牛乳	ミックスチーズ 鶏肉 豚ひき肉 白いんげん豆 牛乳 生クリーム 豆乳	ミルクパイン パター サラダ油 じゅわがいち でんぷん	たまねぎ じんじん しよらが じんじん 小松菜 パチナ	832	31.6
18	火	グリーンピースご飯 みそ汁 いわしの香味揚げ もやしの甘酢煮 牛乳	冷凍豆腐 みそ 生わかめ いわし 牛乳	米胚芽米 もち米 じゅわがいち 小麦粉 ごま油 油 でんぷん 三温糖 ごま	グリーンピース 小松菜 たまねぎ ねぎ しよらが もやし きゅうり じんじん	752	28.3
19	水	海南鶏飯 フォースーフ カレーポテト 牛乳	鶏肉 豚肉 粉チーズ 牛乳	米胚芽米 ごま油 サラダ油 米粉めん じゅわがいち	キヤベツ たまねぎ きゅうり ねぎ じんじん しよらが もやし 小松菜 ねぎ じんじん	754	27.0
20	木	ご飯 みそ汁 コロツケ コールスロー 牛乳	みそ スキムミルク 卵 豚ひき肉 白いんげん豆 牛乳	米胚芽米 バター粉 小麦粉 じゅわがいち 油 サラダ油	たまねぎ えのきだけ ちら じんじん キヤベツ ホールコーン	850	24.7
21	金	回鍋肉丼 豆腐の変わりスープ ×ロン 牛乳	豚肉 赤みそ 卵 冷凍豆腐 鶏肉 生わかめ 牛乳	米胚芽米 サラダ油 三温糖 サラダ油 ごま油 でんぷん	たまねぎ キヤベツ じんじん たけのこ ねぎ しよらが じんじん 干しいたけ ×ロン	769	27.8
25	火	ガーリックトースト ポークシチュー ヨーグルト 牛乳	バター 豚肉 白いんげん豆 ヨーグルト 牛乳	ミルクパイン 小麦粉 じゅわがいち サラダ油 赤サラダ	たまねぎ じんじん グリーンピース じんじん パセリ	802	27.3
26	水	ごはん 五月汁 魚のピリ辛焼き 華風野菜 牛乳	冷凍豆腐 豚肉 さば 牛乳	米胚芽米 サラダ油 ごま油 ごま 三温糖	ごんじょう たけのこ さやえんどう ねぎ しよらが じんじん キヤベツ きゅうり じんじん	788	33.3
27	木	ツナピラフ ポトフ わかさぎの唐揚げ 牛乳	ツナ 豚肉 わかさぎ 牛乳	米胚芽米 バター サラダ油 じゅわがいち 小麦粉 でんぷん 油	たまねぎ じんじん マツシユルード ピーマン キヤベツ	800	31.1
28	金	親子丼 みそ汁 五目豆 牛乳	卵 鶏肉 冷凍豆腐 みそ 生わかめ 大豆 豚肉 刻み昆布 牛乳	米胚芽米 サラダ油 三温糖 サラダ油	たまねぎ じんじん グリーンピース 小松菜 えのきだけ ごぼう	840	34.4
31	月	かやくご飯 けんちゃん汁 ししゃものごま焼き りんごゼリー 牛乳	豚肉 油揚げ 冷凍豆腐 油揚げ 卵 ししゃも 粉寒天 牛乳	米胚芽米 サラダ油 じゅわがいち 小麦粉 ごま 上白糖	小松菜 じんじん 干しいたけ 大根 ごんじょう ごぼう りんご シューズ	812	30.4

☆献立は行事や食材の都合により変更することがあります。

(単位 エネルギー: Kcal だんぱく質: g)