

# [ 平成30年度 5月 献立表 ]

## 『5月の給食目標 食事のマナーを身につけよう！！』

港区立御成門中学校

日	献立	牛乳	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	その他	エネルギー たんぱく質 脂質
1火	高野ご飯 肉ジャガ キャベツと油揚げの味噌汁	○	牛乳, 削り節, 鶏肉, 高野豆腐 豚肉, 油揚げ, 味噌, ワカメ	精白米, 三温糖, サラダ油 シラタキ, ジャガ芋	干椎茸, 人参, ゴボウ, 玉葱 サヤインゲン, キャベツ, 長葱	塩, 酒, みりん, 醤油	816 kcal 30.4 g 22.7 g
2水	端午の節句メニュー 中華ちまき 中華風コーンスープ 春雨の中華サラダ	○	牛乳, 豚肉, 鶏肉, 卵	ゴマ油, 三温糖, 餅米, でん粉 春雨, サラダ油, ラー油	筍水煮, 人参, 干椎茸, 生姜 玉葱, パセリ, ホールコーン クリームコーン, キャベツ きゅうり	塩, 酒, 鶏ガラ, コショウ オイスターソース, 醤油, 酢	790 kcal 31.0 g 26.9 g
7月	バターライス クリームソースかけ キャベツのバジルサラダ セミノール (果物)	○	牛乳, 鶏肉, 大豆, 調理用牛乳	精白米, バター, サラダ油 小麦粉	人参, 玉葱, マッシュルーム 生姜, キャベツ, きゅうり セミノール	塩, 白ワイン, コショウ ベイリーフパウダー 鶏ガラ, 乾燥バジル, 酢	856 kcal 25.0 g 29.7 g
8火	きつねうどん 揚げジャガ芋のみそがらめ モヤシのゴマ酢和え	○	牛乳, だし昆布, 厚削り節 豚肉, 油揚げ, 赤味噌	うどん, 三温糖, ジャガ芋 サラダ油, バター, 白すりゴマ	人参, 長葱, 小松菜, ニンニク きゅうり, モヤシ	塩, みりん, 醤油, 酢	846 kcal 30.3 g 40.7 g
9水	白飯 鶏肉の中華風ステーキ ビーフンとベーコンのソテー ワカメスープ	○	牛乳, 鶏肉, 味噌, ベーコン ワカメ	精白米, 三温糖, ラー油 サラダ油, ビーフン 白煎りゴマ	人参, 玉葱, キャベツ, ニラ 生姜, 長葱	塩, 酒, コショウ, 鶏ガラ オイスターソース, 醤油	796 kcal 29.6 g 27.8 g
10木	ダイスチーズパン 白身魚のムニエル ポテトのフレンチサラダ コーンスープ	○	牛乳, ホキ, ベーコン	ダイスチーズパン, 小麦粉 サラダ油, バター, ジャガ芋 でん粉	人参, きゅうり, 生姜 ホールコーン, 玉葱, パセリ	塩, コショウ, 白ワイン ベイリーフパウダー, 酢 鶏ガラ, ケチャップ	769 kcal 34.8 g 30.3 g
11金	三色丼 大根と胡瓜のゆかり漬け 豆腐と油揚げの味噌汁	○	牛乳, 卵, 鶏肉, 削り節, 豆腐 油揚げ, 味噌	精白米, サラダ油, 三温糖 ゴマ油	生姜, 小松菜, モヤシ, 大根 きゅうり, 人参, ゆかり, 長葱	塩, 酒, 酢, 醤油	814 kcal 34.0 g 25.3 g
14月	ワカメご飯 タラの西京焼き 白菜と油揚げのかりかりサラダ ひつつみ汁	○	牛乳, 炊き込みワカメ, マダラ 油揚げ, 鶏肉, 削り節 だし昆布, 西京味噌	精白米, 白煎りゴマ, サラダ油 三温糖, 小麦粉	生姜, 白菜, きゅうり, 人参 ゴボウ, 長葱, 干椎茸, シメジ	塩, 酒, みりん, 醤油, 酢	781 kcal 32.4 g 19.2 g
15火	豚キムチ丼 かき玉スープ 河内晩柑 (果物)	○	牛乳, 豚肉, 味噌, 卵	精白米, サラダ油, 三温糖 でん粉, ゴマ油, 白煎りゴマ	ニンニク, 生姜, 玉葱, 人参 ピーマン, キムチ (白菜), 長葱 干椎茸, 河内晩柑	塩, 鶏ガラ, 酒, コショウ オイスターソース, 醤油	830 kcal 29.6 g 23.4 g
16水	きのこスパゲッティ ジュリアンスープ キャンディポテト	○	牛乳, ベーコン	サラダ油, オリーブ油 スパゲッティ, バター 三温糖, サツマ芋	ニンニク, 生姜, 玉葱, シメジ エノキ茸, 小葱, キャベツ 人参, パセリ, 丸ジューズ	塩, コショウ, 鶏ガラ, 醤油 ベイリーフパウダー	825 kcal 21.6 g 30.4 g
17木	今月の郷土料理 (北海道) 白飯 鮭のちゃんちゃん焼き 大根の和風サラダ どさんこ汁	○	牛乳, サケ, 味噌, 削り節 豚肉, ワカメ	精白米, バター, サラダ油 ゴマ油, 白すりゴマ, ジャガ芋	モヤシ, 人参, 玉葱, ピーマン キャベツ, きゅうり, 大根 ホールコーン, 長葱	塩, コショウ, 酒, 醤油, 酢	776 kcal 35.8 g 21.0 g
21月	ココアパン ポテトのホワイトグラタン 白菜ベーコンスープ ニューサマーオレンジ (果物)	○	牛乳, 鶏肉, 大豆, 調理用牛乳 ミックスチーズ, ベーコン	ココアパン, サラダ油, バター 小麦粉, ジャガ芋	玉葱, 人参, ホウレン草 生姜, 白菜, パセリ ニューサマーオレンジ	塩, コショウ, 鶏ガラ ベイリーフパウダー	812 kcal 32.9 g 33.5 g
22火	白飯 シシャモとサバの塩焼き 鶏肉と大豆の炒め煮 具沢山味噌汁	○	牛乳, サバ, 樺太シシャモ 鶏肉, 大豆, 削り節, 味噌	精白米, サラダ油, ジャガ芋 三温糖	人参, 大根, サヤインゲン 玉葱, キャベツ, 長葱	塩, みりん, 醤油	861 kcal 32.6 g 32.1 g
23水	鶏肉の生姜炒め丼 小松菜の辛子和え エノキと油揚げの味噌汁	○	牛乳, 鶏肉, 削り節, 油揚げ 味噌	精白米, サラダ油, でん粉	生姜, 玉葱, 小葱, 小松菜, 人参 キャベツ, エノキ茸, 長葱	塩, 酒, 洋辛子, 醤油 オイスターソース	837 kcal 33.5 g 26.1 g
24木	青ヶ島中來校メニュー 味噌ラーメン 大根とキュウリのナムル メロン (青肉)	○	牛乳, 豚肉, 味噌	中華麺, サラダ油, でん粉 白すりゴマ, ゴマ油, ラー油	ニンニク, 生姜, 人参, 玉葱 白菜, モヤシ, ニラ, 干椎茸 ホールコーン, きゅうり 大根, 長葱, メロン	塩, 鶏ガラ, みりん, 甜麺醬 コショウ, 醤油	776 kcal 27.5 g 23.9 g
25金	青ヶ島中來校メニュー ドライカレー コールスローサラダ フルーツポンチ	○	牛乳, 豚肉	精白米, バター, サラダ油 小麦粉, 上白糖	ニンニク, 生姜, ピーマン ホールトマト, キャベツ, 人参 きゅうり, ホールコーン, 玉葱 ミカン缶, 桃缶, パイン缶	塩, カレー粉, 赤ワイン ウスターソース, 酢 コショウ, ケチャップ 白ワイン, サイダー	874 kcal 24.1 g 21.4 g
28月	ふりかけごはん 厚焼き卵 キャベツの塩昆布和え 大根と油揚げの味噌汁	○	牛乳, ちりめんジャコ, 削り節 刻み海苔, 鶏肉, 卵, 塩昆布 油揚げ, 味噌, ワカメ	精白米, 白煎りゴマ, サラダ油 三温糖, ゴマ油	ゆかり, 玉葱, 人参, 干椎茸 キャベツ, 大根, 長葱	塩, 酒, 醤油	811 kcal 34.7 g 26.8 g
29火	チャーハン モヤシと小松菜のナムル 豆腐の中華スープ	○	牛乳, 豚肉, 卵, 豆腐	精白米, 塩, サラダ油, 三温糖 ゴマ油, ラー油	人参, 長葱, 小松菜, モヤシ 生姜, 干椎茸	塩, 酒, コショウ, 鶏ガラ 醤油, 酢	745 kcal 26.9 g 25.9 g
30水	ツナ&コーントースト ミネストローネ アスパラのグリーンサラダ 日向夏 (果物)	○	牛乳, ツナ, 豚肉, ベーコン 大豆	食パン, サラダ油, ジャガ芋 マカロニ	ホールコーン, ニンニク, 玉葱 人参, キャベツ, ホールトマト トマトジュース, アスパラガス 生姜, きゅうり, 日向夏	塩, マヨネーズ, コショウ 赤ワイン, トマトピューレ ベイリーフパウダー, 酢 乾燥バジル, 鶏ガラ	766 kcal 28.8 g 34.5 g
31木	旬の食材メニュー ピースご飯 鰹の唐揚げ葱ソース モヤシの磯和え ジャガ芋と玉葱の味噌汁	○	牛乳, 鰹, 刻み海苔, 削り節 ワカメ, 味噌	精白米, サラダ油, でん粉 三温糖, 白煎りゴマ, ジャガ芋	グリーンピース, 生姜, 長葱 ニンニク, 小松菜, 人参 モヤシ, 玉葱	塩, 酒, 醤油, 酢	807 kcal 32.1 g 25.5 g

※献立は食材の都合により変更することがありますが、ご了承ください。