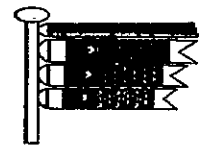




[令和5年度 5月 献立表]



『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
1月	鶏肉の生姜炒め并 モヤシの磯和え 白菜と油揚げの味噌汁	○	牛乳、鶏肉、刻みのり、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 もやし、白菜、長葱	塩、酒、オイスターソース 醤油、だし削り節	804 kcal 34.4 g
2月	端午の節句メニュー 中華風炊きおこわ 中華風コンソープ 抹茶白玉団子	○	牛乳、豚肉、鶏卵、きな粉	精白米、もち米、ごま油、上白糖 でん粉、白玉粉、グラニュー糖	人参、菊水煮、干椎茸、生姜 玉葱、ホールコーン、パセリ	塩、オイスターソース、酒 醤油、鶏がら、こしょう 抹茶	781 kcal 27.4 g
8月	ゆかりご飯 サバとシヤマモの塩焼き モヤシのゴマ酢和え 大根と油揚げの味噌汁	○	牛乳、サバ、シヤマモ、油揚げ 味噌	精白米、白すりごま、三温糖 白煎りごま	小松菜、人参、もやし、大根 長葱	塩、ゆかり粉、酢、醤油 だし削り節	767 kcal 38.0 g
9月	白飯 かき玉スープ 鶏肉の中華風ステーキ ビーフンとベーコンのソテー	○	牛乳、鶏肉、味噌、ベーコン 鶏卵	精白米、三温糖、サラダ油 ビーフン、でん粉、白煎りごま	人参、玉葱、キャベツ、にら 生姜、干椎茸、長葱	塩、醤油、ラー油、こしょう 酒、オイスターソース 鶏がら	825 kcal 34.3 g
10月	バターライス クリームソースがけ ホウレン草のグリーンサラダ キャロットゼリー	○	牛乳、鶏肉、大豆、調理用牛乳 粉寒天	精白米、バター、サラダ油 薄力粉、上白糖	人参、玉葱、マッシュルーム 生姜、ホウレン草、キャベツ きゅうり、オレンジジュース 人参ジュース	塩、白ワイン、こしょう ペイリーフ粉、鶏がら、酢	836 kcal 26.4 g
11月	生姜ご飯 ひつつみ汁 ホキの西京焼き 白菜と油揚げのかりかりサラダ	○	牛乳、ホキ、西京味噌、油揚げ 豆腐	精白米、白煎りごま、サラダ油 三温糖、薄力粉	生姜、白菜、きゅうり、人参 ごぼう、長葱、干椎茸、しめじ	塩、酒、醤油、だし昆布 みりん、酢、だし削り節	776 kcal 34.0 g
12月	ドライカレー ポテトのバジルサラダ 河内晩柑 (果物)	○	牛乳、豚肉	精白米、バター、サラダ油 薄力粉、じゃが芋	にんにく、生姜、玉葱、人参 ピーマン、ホールトマト きゅうり、河内晩柑	塩、カレー粉、赤ワイン こしょう、酢、ケチャップ ウスターソース、バジル粉	787 kcal 24.5 g
15月	きのこスパゲッティ コンソレッタ スイートポテト	○	牛乳、ベーコン、調理用牛乳 生クリーム、鶏卵	スパゲッティ、サラダ油、バター オリーブ油、さつまいも、上白糖	にんにく、生姜、玉葱、えのき しめじ、小葱、人参、キャベツ きゅうり、ホールコーン	塩、酒、こしょう、醤油、酢	769 kcal 22.8 g
16月	鶏の照り焼き并 切干大根のサラダ 油揚げと小松菜の味噌汁	○	牛乳、鶏肉、刻みのり、油揚げ 味噌	精白米、サラダ油、三温糖 でん粉、ごま油、白煎りごま	生姜、長葱、切干大根、人参 きゅうり、もやし、小松菜	塩、酒、醤油、みりん、酢 一味唐辛子、だし削り節	818 kcal 34.7 g
17月	ココアパン マカロニグラタン キャベツスープ 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 薄力粉、マカロニ	人参、玉葱、マッシュルーム ホウレン草、生姜、キャベツ パセリ、ニューサマーオレンジ	塩、こしょう、ペイリーフ粉 鶏がら	801 kcal 34.0 g
18月	キムチチャーハン モヤシと小松菜のナムル 豆腐の中華スープ	○	牛乳、豚肉、鶏卵、豆腐	精白米、サラダ油、三温糖 ごま油、白煎りごま	人参、長葱、キムチ (白菜) ピーマン、小松菜、もやし 生姜、干椎茸	塩、酒、醤油、こしょう、酢 ラー油、鶏がら	737 kcal 29.2 g
19月	今月の郷土料理 (北海道) 白飯 どさんこ汁 サケのちゃんちゃん焼き 大根の和風サラダ	○	牛乳、サケ、味噌、豚肉、わかめ	精白米、バター、サラダ油 ごま油、白すりごま、じゃが芋	もやし、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、こしょう、酒、醤油、酢 だし削り節	742 kcal 35.9 g
22月	高野ご飯 肉ジャガ キャベツと油揚げの味噌汁	○	牛乳、高野豆腐、豚肉、油揚げ 味噌	精白米、サラダ油、こんにゃく 三温糖、白滝、じゃが芋	干椎茸、人参、ごぼう、玉葱 さやいんげん、キャベツ、長葱	塩、だし削り節、酒、みりん 醤油	763 kcal 29.9 g
23月	五目あんかけそば パリパリサラダ メロン (赤肉)	○	牛乳、いか、えび	中華麺、サラダ油、三温糖 でん粉、ワンタン皮、ごま油	人参、玉葱、菊水煮、干椎茸 白菜、もやし、サヤエンドウ キャベツ、きゅうり、メロン	塩、こしょう、酒、醤油、酢 ラー油	742 kcal 31.2 g
24月	ふりかけごはん 厚焼き卵 キャベツの塩昆布和え 味噌けんちん汁	○	牛乳、ひじき、ちりめんじゃこ 削り節、鶏肉、鶏卵、塩昆布 大豆、味噌、豆腐	精白米、白煎りごま、三温糖 サラダ油、ごま油、里芋	玉葱、人参、キャベツ、ごぼう 大根、長葱	塩、酒、みりん、醤油 だし昆布、だし削り節	795 kcal 36.1 g
25月	ツナ&コーントースト ミネストローネ アスパラサラダ 甘夏みかん (果物)	○	牛乳、ツナ、豚肉、ベーコン 大豆	食パン、マヨネーズ、サラダ油 じゃが芋、マカロニ	玉葱、ホールコーン、にんにく 人参、キャベツ、ホールトマト 生姜、トマトジュース、パセリ アスパラガス、きゅうり 甘夏みかん	塩、こしょう、赤ワイン 鶏がら、トマトピューレ ペイリーフ粉、酢	743 kcal 29.0 g
26月	旬の食材を使用したメニュー ピーズご飯 具沢山味噌汁 カツオの唐揚げソース キャベツの中華ゴマサラダ	○	牛乳、カツオ、味噌、豆腐	精白米、サラダ油、でん粉 三温糖、白煎りごま、ごま油 白練りごま、じゃが芋	グリーンピース、生姜、にんにく 長葱、キャベツ、きゅうり 人参、玉葱	塩、酒、醤油、酢、こしょう だし削り節	756 kcal 37.2 g
29月	白飯 焼き肉 バンサンスー ワカメスープ	○	牛乳、豚肉、わかめ、豆腐	精白米、ごま油、サラダ油 緑豆春雨、白煎りごま	玉葱、にんにく、生姜、人参 きゅうり、もやし、長葱	塩、醤油、酒、みりん ウスターソース、甜麺醤 一味唐辛子、酢、洋辛子 鶏がら、こしょう	788 kcal 30.3 g
30月	シーフードピラフ 白菜ベーコンスープ チーズケーキ	○	牛乳、いか、えび、ベーコン クリームチーズ、ヨーグルト 鶏卵	精白米、バター、サラダ油 上白糖、薄力粉	人参、玉葱、マッシュルーム ホールコーン、生姜、白菜 パセリ、レモン果汁	塩、白ワイン、こしょう 鶏がら、ペイリーフ粉	746 kcal 26.7 g
31月	三色丼 大根ときゅうりのゆかり漬け ジャガ芋と玉葱の味噌汁	○	牛乳、鶏卵、鶏肉、わかめ、味噌	精白米、サラダ油、三温糖 でん粉、ごま油、じゃが芋	生姜、もやし、小松菜、大根 きゅうり、人参、玉葱	塩、酢、酒、醤油、ゆかり粉 だし削り節	754 kcal 28.5 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。