

[平成30年 5月の献立]

今月の目標『運動と食生活について考えよう』

港区立青山中学校

日	牛乳	主食	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 食塩相当量
1火	○	バター入りのクリームがけ ブロッコリーとコーンのスープ風サラダ トマトとほうれん草のスープ	★牛乳 鶏こま 調理牛乳	米 バター サラダ油 小麦粉 上白糖 大豆油	玉葱 マッシュルーム パセリ フロッコリー キャベツ とうもろこし缶詰 パレンシアオレンジ レモン 玉葱 セロリー 生姜 ほうれん草 トマト	水 天塩 ターメリック 白ワイン 鶏ガラ ベイリーフ 酢 からし 粉ローリエ しょうゆ こしょう	809 kcal 25.7 g 25.7 g 3.9 g
2水	○	《端午の節句献立》 中華ちまき ワンタン入りスープ 牛乳かんマンゴース	★牛乳 ★豚肉 鶏こま 粉寒天 調理牛乳	もち米 ごま油 三温糖 でんぶ ワンタン皮 上白糖	生姜 たけのこ 人参 干し椎茸 ねぎ だいこん きくらげ チンゲンツアイ ★マンゴー	酒 しょうゆ 本みりん 清酒 天塩 ★オイスターソース 水 竹の皮 鶏ガラ	722 kcal 26.3 g 16.2 g 2.5 g
7月	○	カーリカクハパン ハンガリアシチュー グリーンサラダ	★牛乳 ★豚こま肉 ★パルメザンチーズ	ソフトフランスパン バター オリーブ油 大豆油 じゃがいも 小麦粉 サラダ油 上白糖	にんにく 人参 玉葱 生姜 グリンピース アスパラガス キャベツ きゅうり とうもろこし缶詰	天塩 パセリ 水 鶏ガラ トマトピューレ 白こしょう カレー粉 ローリエ 中濃ソース トマトケチャップ 酢 からし	793 kcal 23.9 g 36.7 g 2.1 g
9水	○	とりの照り焼き丼 白菜のごま和え ほうれん草と揚げのみそ汁	★牛乳 鶏もも 刻みのり 生揚げ 淡色みそ	米 サラダ油 三温糖 いらごま	生姜 ねぎ 小松菜 白菜 人参 ほうれん草	水 酒 しょうゆ 本みりん 白みそ だし汁 赤色みそ けずりぶし	768 kcal 34.6 g 17.6 g 4.0 g
10木	○	麦入りわかご飯 鯉の南蛮つけ 春野菜のうま煮 新玉ねぎのみそ汁	★牛乳 たきこみわかめ まぼろし ★釜揚げさくらえび ★いか ★たまご ★豚ひき肉	米 でんぶ 小麦粉 ひまわり油 三温糖 板こんにやく	生姜 こねぎ 人参 たけのこ ごぼう さやえんどう 玉葱 なら	麦 水 酒 しょうゆ 酢 鷹野つめ 天塩 本みりん けずりぶし けずり節 白みそ 赤みそ	866 kcal 35.2 g 27.1 g 4.1 g
11金	○	桜えびと春菊のかき揚げうどん じゃが芋のそぼろ煮 果物(セミノール)	★牛乳 わかめ 板なしかまぼこ ★釜揚げさくらえび ★いか ★たまご ★豚ひき肉	うどん大豆油 さつまいも 小麦粉 じゃがいも しらたき サラダ油 三温糖 でんぶ	ねぎ しゆんぎく 玉葱 人参 玉葱 さやいんげん オレンジ	水 だし昆布 混合 本みりん 天塩 しょうゆ だし汁 酒 けずりぶし 厚けずり かつお	717 kcal 25.1 g 22.4 g 4.3 g
14月	○	海鮮塩あんかけチャーハン チョコレギサラダ 中華たまごスープ	★牛乳 ★たまご ★豚こま ★いか ★むきえび ★干し貝柱 鶏ささ身	米 サラダ油 三温糖 でんぶ ごま油	ねぎ 人参 チンゲンツアイ 白菜 たけのこ 玉葱 もやし きくらげ 生姜 にんにく キャベツ	こしょう しょうゆ 酒 鶏ガラ 水 ★オイスターソース 酢 天塩 食塩 本みりん	816 kcal 36.8 g 23.2 g 3.8 g
15火	○	ご飯 豚肉の生姜焼き 海苔サラダ じゃが芋とわかめの味噌汁 ジャージャーめん野菜のせ わかめと卵のスープ 白ごま豆乳プリン	★牛乳 ★豚ロース 刻みのり わかめ	米 サラダ油 紅花油 上白糖 じゃがいも	生姜 玉葱 キャベツ 人参 かぶ ねぎ	水 しょうゆ 清酒 本みりん うすくちしょうゆ 酢 天塩 こしょう 白みそ 赤みそ けずりぶし	715 kcal 26.3 g 23.0 g 3.0 g
16水	○	ミルクパン 鮭とじゃが芋のグラタン ブロッコリーのカレー 野菜スープ	★牛乳 ★豚ひき肉 鶏こま肉 わかめ ★たまご 粉寒天 調製豆乳	蒸し中華めん サラダ油 三温糖 でんぶ 小麦粉 練りゴマ	にんにく 生姜 ねぎ 人参 たけのこ 干し椎茸 もやし 小松菜 玉葱	トウバンジャン テンメンジャン コチジャン 赤みそ 天塩 清酒 しょうゆ ★オイスターソース 水 鶏ガラ 白こしょう	782 kcal 30.4 g 25.2 g 3.5 g
17木	○	ミルクパン 鮭とじゃが芋のグラタン ブロッコリーのカレー 野菜スープ	★牛乳 しろさけ 調理牛乳 生クリーム ピザチーズ ★無添加ベーコン	ミルクパン サラダ油 じゃがいも バター 小麦粉 パン粉 なたね油 マカロニ	玉葱 とうもろこし缶詰 ブロッコリー 人参 玉葱 キャベツ かぶ 生姜	白ワイン こしょう ベイリーフ 水 天塩 カレー粉 しょうゆ 鶏ガラ	725 kcal 34.3 g 31.9 g 3.7 g
18金	○	春キャベツの回鍋肉丼 もやしのナムル 青梗菜としめじのスープ	★牛乳 ★豚こま 鶏こま肉 木綿豆腐	米 サラダ油 三温糖 でんぶ ごま油 紅花油 いらごま	にんにく 生姜 人参 たけのこ キャベツ 干し椎茸 ねぎ 赤ピーマン ピーマン きゅうり もやし ほんしめじ チンゲンツアイ	水 しょうゆ 酒 トウバンジャン テンメンジャン 白こしょう ★オイスターソース 赤みそ 酢 天塩 鶏ガラ	778 kcal 28.2 g 22.1 g 4.3 g
21月	○	《天分県献立》 ご飯 ごま塩 鶏天 のっぺ汁 もやしと小松菜のかぼす風味和え	★牛乳 鶏もも切身 ★たまご	米 いらごま 大豆油 上白糖 ごま油 小麦粉 でんぶ 三温糖 さといも 板こんにやく	にんにく 生姜 人参 小松菜 もやし かぼす(果汁、生) ねぎ だいこん 生椎茸	水 天塩 うすくちしょうゆ 酒 白こしょう しょうゆ 酢 本みりん けずりぶし だし昆布	835 kcal 30.0 g 29.1 g 2.7 g
22火	○	ひじきご飯 豚すき 新キャベツのおひたし	★牛乳 油揚げ 鶏ひき肉 ひじき ★豚こま 焼き豆腐 花かつお	米 サラダ油 上白糖 しらたき 三温糖	人参 さやいんげん 玉葱 ねぎ えのきたけ 白菜 小松菜 キャベツ	だし汁 しょうゆ 本みりん 酒 水 けずりぶし だし醤油 うすくちしょうゆ	814 kcal 36.8 g 19.4 g 5.1 g
23水	○	焼きおにぎりのスープ茶漬け 白身魚のチリソース フルーツポンチ	★牛乳 刻み昆布 ホキ 粉寒天	米 なたね油 大豆油 でんぶ 小麦粉 サラダ油 上白糖 はちみつ 三温糖	人参 玉葱 えのきたけ 糸みつば にんにく 生姜 ねぎ みかん缶 バイン缶 りんご缶 レモン	水 うすくちしょうゆ 本みりん 厚けずり かつお だし昆布 しょうゆ 天塩 白こしょう トウバンジャン トマトケチャップ 酒 パブリカ	836 kcal 27.6 g 21.7 g 3.8 g
24木	○	チキンかつカレーライス トマトきゅうりのさっぱりおか オニオンスープ	★牛乳 ★豚ひき肉 鶏むね肉 ★たまご ★無添加ベーコン	米 サラダ油 バター 小麦粉 パン粉 大豆油 紅花油 ごま油 上白糖 いらごま	生姜 セロリー にんにく 玉葱 人参 りんご 玉葱 パセリ トマト きゅうり	水 鶏ガラ 赤ワイン カレー粉 天塩 トマトケチャップ ウスターソース セイジ 粉ローリエ クミン カルダモン ガラムマサラ 酒 こしょう しょうゆ 酢	905 kcal 29.5 g 29.5 g 4.2 g
25金	○	ツナと大根のおろしあんがけ 鶏ささみと青梗菜のスープ バナナプリン	★牛乳 ツナ缶 刻みのり 鶏ささ身 ★たまご	スパゲティ サラダ油 上白糖 天板用油 はるまきの皮 粉糖	小松菜 だいこん 人参 チンゲンツアイ きくらげ ★バナナ	しょうゆ 天塩 酢 鶏ガラ 水 本みりん 白こしょう	736 kcal 36.9 g 16.1 g 4.3 g
29火	○	チリドック アスパラとキャベツのチーズサ 野菜のコンカリームスープ	★牛乳 ★無添加ウインナー 大豆 クリームチーズ ★無添加ベーコン 調理牛乳	コッペパン サラダ油 上白糖 小麦粉 オリーブ油 ★マヨネーズ じゃがいも バター	生姜 にんにく 玉葱 アスパラガス きゅうり キャベツ セロリー 人参 玉葱 とうもろこし缶詰 パセリ	トマトケチャップ しょうゆ 赤ワイン チリパウダー 酢 天塩 粗挽きこしょう 白こしょう 粉ローリエ 鶏ガラ ベイリーフ 水	809 kcal 28.6 g 36.5 g 4.1 g
30水	○	ご飯 鯖の薬味焼き キャベツの塩昆布和え 豚汁	★牛乳 まさば 塩昆布 ★豚ばら 生揚げ	米 ごま油 じゃがいも 板こんにやく	ねぎ 生姜 にんにく キャベツ 人参 ごぼう だいこん	水 しょうゆ 本みりん 酒 一味唐辛子 食塩 うすくちしょうゆ 赤みそ けずりぶし	750 kcal 32.0 g 25.7 g 2.9 g
31木	○	彩りピラフ タンダーリーチキン マッシュポテト キャベツとトマトのスープ	★牛乳 ★無添加ベーコン 鶏もも ヨーグルト 生クリーム	米 バター じゃがいも 大豆油 上白糖	玉葱 人参 ピーマン とうもろこし缶詰 生姜 にんにく りんご セロリー キャベツ トマト	白ワイン うすくちしょうゆ 白こしょう カレー粉 ガラムマサラ トマトケチャップ しょうゆ 天塩 こしょう 水 鶏ガラ 粉ローリエ	804 kcal 35.1 g 23.6 g 3.7 g

※「表示設定」を行ったアレルギー食品には★を表示しています