

# 令和4年5月分 献立表

中央区立銀座中学校

日曜	献立名	おもな使用食品の働き			エネルギー kcal	たんぱく質 g
		体をつくるもとになる	エネルギーのもとになる	体の調子を整えるもとになる		
2 木	チキンライス ABCスープ 抹茶カップケーキ 牛乳	鶏肉 ベーコン 卵 牛乳	米 油 マカロニ でんぷん 砂糖 小麦粉 バター 甘納豆	たまねぎ にんじん マッシュルーム缶 小松菜 スイートコーン缶 しょうが	763	24.2
6 金	<b>【かみかみメニュー】</b> ちくわとごぼうのごまだれ丼 みそ汁 カラマンダリン 牛乳	豚肉 焼きちくわ 豆腐 牛乳	米 油 でんぷん 砂糖 ごま	にんじん ごぼう しょうが さやいんげん 小松菜 えのきたけ カラマンダリン	830	30.6
9 月	<b>旬の食材【グリーンピース】</b> グリーンピースごはん 鮭フライ 茹で野菜 みそ汁 牛乳	鮭 油揚げ 牛乳	米 もち米 小麦粉 パン粉 油 じゃがいも	グリーンピース キャベツ にんじん 小松菜	782	37.2
10 火	バンズパン 豆腐ハンバーグデミグラスソースかけ フライドポテト 豆乳コーンスープ 牛乳	豚肉 豆腐 卵 ベーコン 豆乳 牛乳	バンズパン 油 パン粉 砂糖 コーンスターチ	たまねぎ にんじん 小松菜 しょうが クリームコーン缶 スイートコーン缶	746	32.9
11 水	ごはん さばのサクサクあげ 野菜のしょうがじょうゆかけ みそ汁 牛乳	さば 牛乳	米 でんぷん 油 砂糖 ごま パン粉	しょうが もやし 小松菜 にんじん えのきたけ キャベツ	881	30.5
12 木	和風スパゲティ じゃがいものハニーサラダ チョコチップカップケーキ 牛乳	いか 鶏肉 卵 牛乳	スパゲティ 油 バター じゃがいも はちみつ 砂糖 小麦粉	にんにく しょうが 玉葱 にんじん キャベツ しめじ さやえんどう きゅうり	763	30.9
13 金	ごはん 生揚げと豚肉のみそ炒め かきたまスープ 清見オレンジ 牛乳	生揚げ 豚肉 ベーコン 卵 牛乳	米 油 砂糖 でんぷん ごま油	しょうが にんじん キャベツ 長ねぎ たけのこ水に 干しいたけ にんにく たまねぎ 小松菜 清見オレンジ	799	35.6
16 月	ごはん さばの塩焼き 炒合菜(チャーホーサイ) みそ汁 りんご 牛乳	さば 豆腐 わかめ 牛乳	米 春雨 油 ごま油	しょうが にんじん もやし キャベツ たら にんにく えのきたけ 長ねぎ りんご	836	32.6
17 火	大豆入りスパゲティミートソース 野菜の中華サラダ キャロットマフィン 牛乳	豚肉 粉チーズ 大豆 卵 生クリーム 牛乳	スパゲティ 油 砂糖 でんぷん ごま油 小麦粉 バター	玉葱 にんじん にんにく 小松菜 トマト水煮缶 グリンピース キャベツ スイートコーン缶 うらごにんじん	818	32.3
18 水	ミルクパン ホワイトシチュー キャベツと青菜のドレッシング和え オレンジゼリー 牛乳	鶏肉 アガー 牛乳	ミルクパン 油 バター 小麦粉 砂糖	玉葱 にんじん キャベツ 小松菜 オレンジジュース	761	28.6
19 木	<b>食育の日 日本の郷土料理【熊本】</b> 高菜めし きびなごのからあげ 豚汁 ジューシーオレンジ 牛乳	鶏肉 卵 きびなご 豚肉 油揚げ 牛乳	米 砂糖 油 ごま ごま油 でんぷん じゃがいも	たかな漬 にんじん にんにく しょうが 大根 ごぼう 長ねぎ ジューシーオレンジ	784	32.7
20 金	<b>産地地消【こまつな】</b> わかめごはん 野菜の揚げぎょうざ 野菜の中華和え 豆乳みそ汁 牛乳	わかめ 豚肉 油揚げ 豆腐 牛乳	米 ぎょうざの皮 でんぷん ごま油 小麦粉 油 砂糖 じゃがいも	しょうが にんにく 長ねぎ 干しいたけ キャベツ 小松菜 ほうれん草 もやし にんじん たまねぎ ふなしめじ 万能ねぎ	764	24.5
23 月	ごはん ツナそぼろ 卵焼き 野菜の和風サラダ みそ汁 牛乳	まぐろ油漬 豚肉 卵 豆腐 わかめ 牛乳	米 砂糖 ごま 油	しょうが たまねぎ にんじん 干しいたけ 小松菜 もやし 万能ねぎ	758	35.0
24 火	ポークカレーライス じゃこサラダ りんご 牛乳	豚肉 粉チーズ 牛乳	米 じゃがいも 油 小麦粉 バター 砂糖	たまねぎ にんじん にんにく しょうが もやし 小松菜 りんご	796	26.0
25 水	<b>【野菜の日】</b> きなこトースト チリコンカン 野菜70gの揚げごぼうのサラダ 牛乳	きなこ 豚肉 ベーコン 大豆 牛乳	食パン バター 小麦粉 じゃがいも 油 砂糖 ごま	たまねぎ にんじん にんにく しょうが キャベツ きゅうり ごぼう	810	31.4
26 木	焼きそば 中華スープ 黒糖のサターアングギー 牛乳	豚肉 あおりのり 牛乳	蒸し中華麺 油 小麦粉 砂糖 黒砂糖	キャベツ もやし たまねぎ にんじん チンゲンサイ えのきたけ	783	30.9
27 金	ごはん しいらのごまみそソースかけ お浸し 野菜スープ 清見オレンジ 牛乳	しいら ベーコン 牛乳	米 でんぷん 油 三温糖 ごま 砂糖	しょうが もやし きゅうり にんじん たまねぎ 小松菜 清見オレンジ	748	31.6
30 月	<b>世界の料理【タイ】</b> ガパオライス タイ風春雨パリパリサラダ 野菜スープ りんご 牛乳	鶏肉 大豆 卵 ベーコン 牛乳	米 油 砂糖 ごま油	ピーマン 赤ピーマン セロリ もやし にんじん にんにく たまねぎ きゅうり キャベツ チンゲンサイ しょうが りんご	779	30.0
31 火	ジャージャー麺 ならたまスープ フルーツポンチ 牛乳	大豆 豚肉 たまご 牛乳	蒸し中華麺 油 砂糖 でんぷん	にんにく しょうが たけのこ水 干しいたけ にんじん 長ねぎ もやし きゅうり なら みかん缶詰 パイン缶詰 黄桃缶 レモン レーズン	833	35.6

※都合により献立内容を変更する場合があります。

生徒1人1回当りの平均栄養摂取量 (中学校)



栄養価	エネルギー (kcal)	たん白質 (%)	脂肪 (%)	ナトリウム (食塩相当量) (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミン				食物繊維 (g)
								A (μgRAE)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)	
5月分平均	788	15.8	27.6	2.9	361	107	3.1	292	0.47	0.6	36	7.5
学校給食摂取基準	830	13~20	25~30	2.5	450	120	4.5	300	0.5	0.6	35	7

## 旬の食材 グリンピース

グリンピースはえんどうの若い実です。ビタミンB群や炭水化物、たんぱく質が含まれています。給食でも9日(月)にグリンピースごはんを提供します。

## 食育の日 高菜めし(熊本県)

今月は熊本県の郷土料理の「高菜めし」です。熊本県の阿蘇地域でよく食べられている料理で、熊本では阿蘇高菜が使われています。ごはん炒めた高菜と炒り卵、ごまを混ぜています。