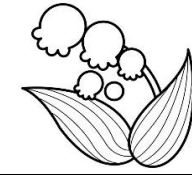


# 5月分予定献立表



日(曜)	献立名	献立の材料				栄養価		
		体ををつくる(赤) 1・2群	体の調子をととのえる(緑) 3・4群	働く力や体温になる(黄) 5・6群	その他 調味料類	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
★7～10日までは、東風体育祭に向けてスタミナアップ！応援献立です。								
7(火)	ご飯			精白米		750	29.7	
	四川豆腐	豚肉 豆腐	にんにく しょうが 玉ねぎ 長ねぎ にんじん チンゲン菜 干しいたけ	油 砂糖 でん粉	中華スープストック 豆板醤 甜面醤 黒ソース			
	春雨サラダ		きゅうり にんじん もやし	春雨 砂糖 油	一味唐辛子			
	牛乳	牛乳						
8(水)	グリーンピースピラフ	鶏肉	玉ねぎ しめじ グリンピース	精白米 油 バター	チンタン コンソメ	810	28.0	
	わかさぎのマリネ	わかさぎフリッター	赤ピーマン 玉ねぎ パセリ	油 砂糖				
	ミネストローネ	ベーコン チーズ	キャベツ 玉ねぎ にんじん セロリー トマト	じゃがいも マカロニ 砂糖 油	スープストック チキンガラパック ローリエ			
	牛乳	牛乳						
9(木)	親子丼	卵 鶏肉	玉ねぎ にんじん グリンピース	砂糖 でん粉	自然だし	839	30.3	
	(麦ご飯)			精白米 米粒麦				
	さつまいものフラワー揚げ			さつまいも 油 砂糖 はちみつ				
	辛し和え		キャベツ 小松菜 もやし		からし粉			
	牛乳	牛乳						
10(金)	わかめうどん	鶏肉 油揚げ わかめ	にんじん 長ねぎ	砂糖	だし(かつお節)	848	33.7	
	(地粉うどん)			地粉うどん				
	二色天ぷら(かき揚げ)	桜えび	ごぼう 玉ねぎ さやいんげん	小麦粉 でん粉 油	ベーキングパウダー			
	二色天ぷら(竹輪磯辺揚げ)	青のり 白竹輪		小麦粉 でん粉 油	ベーキングパウダー			
	ゆかり和え		キャベツ きゅうり		ゆかり			
	牛乳	牛乳						
13(月)	★☆☆☆☆ 体育祭振替休日 ☆☆☆☆☆							
14(火)	体育祭予備日(給食なし)							
15(水)	体育祭予備日(給食なし)							
16(木)	お赤飯	ささげ豆		精白米 もち米		832	34.2	
	(ごま塩)			ごま				
	チキンカツ	鶏肉		小麦粉 パン粉 油	中濃ソース			
	筑前煮	鶏肉 揚げボール 鶏つくね	たけのこ にんじん れんこん ごぼう さやいんげん	板こんにゃく じゃがいも 油 砂糖	和風だしの素			
	おひたし		小松菜 キャベツ もやし	砂糖	和風だしの素			
	牛乳	牛乳						
★与野東中学校は今年で73周年。15日の開校記念日にちなんだ献立です。								
17(金)	和風きのこスパゲッティ	豚肉 ベーコン	にんにく 玉ねぎ にんじん 生しいたけ しめじ 赤ピーマン えのきたけ	スパゲッティ 油	一味唐辛子	869	27.8	
	ひじきのマリネ	干しひじき	にんじん 大根 きゅうり	砂糖 油	和風だしの素			
	和梨のマフィン	卵 ヨーグルト	和梨	小麦粉 バター 砂糖 はちみつ	ベーキングパウダー			
	牛乳	牛乳						
20(月)	中華丼	豚肉 えび いか うずら卵	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん もやし キャベツ チンゲン菜 干しいたけ	砂糖 でん粉 油	チキンガラパック 中華スープストック	859	30.1	
	(麦ご飯)			精白米 米粒麦				
	かぼちゃコロッケ	かぼちゃコロッケ		油				
	ピリ辛もやし		もやし きゅうり	砂糖 油 ごま	豆板醤			
	牛乳	牛乳						
21(火)	きんぴらとナッツの混ぜご飯	豚肉	にんじん ごぼう	精白米 油 砂糖 カシューナッツ	和風だしの素	792	34.3	
	アジフライ	あじフィレフライ		油	中濃ソース			
	かき玉汁	卵 鶏肉	えのきたけ にんじん 小松菜 玉ねぎ	でん粉	だし(かつお節)			
	清見オレンジ		清見オレンジ					
	牛乳	牛乳						

22(水)	ご飯			精白米									
	生揚げとうずら卵の中華煮	生揚げ 豚肉 うずら卵	にんにく 玉ねぎ にんじん 干しいたけ ピーマン	油 砂糖 でん粉	中華スープストック オイスターソース								
	にらともやしのナムル		にら もやし にんじん	砂糖 油 ごま	レッドペッパー			973	34.5				
	マーラーカオ	卵 コンデンスミルク	干しぶどう	砂糖 小麦粉 油	ベーキングパウダー								
	牛乳	牛乳											
23(木)	スパゲッティアラビアータ	鶏肉 あさり	にんにく トマト 玉ねぎ しめじ ピーマン	スパゲッティ 油 バター	たかの爪 オレガノ								
	バイクドポテト			じゃがいも バター				797	30.7				
	ツナサラダ	まぐろ水煮	きゅうり キャベツ とうもろこし レモン果汁 玉ねぎ	砂糖 油									
	牛乳	牛乳											
24(金)	桜区榎本さんのご飯			精白米									
	さんまのかば焼き	さんま		でん粉 油 砂糖									
	呉汁	鶏肉 大豆	にんじん 大根 しょうが 長ねぎ 小松菜	板こんにやく 油 じゃがいも	だし(かつお節) みそ			869	32.4				
	磯和え	干しひじき 刻みのり	小松菜 キャベツ もやし	砂糖	和風だしの素								
	牛乳	牛乳											
27(月)	カレーライス	豚肉 チーズ	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん	じゃがいも 小麦粉 油 バター 砂糖	ガラムマサラ トマトピューレ チャツネ カレー粉 ウスターソース デミグラスソース スープストック								
	(麦ご飯)			精白米 米粒麦									
	ゆで卵	卵						912	31.9				
	海藻サラダ	海藻ミックス	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし	ごま 砂糖 油									
	牛乳	牛乳											
28(火)	タンメン	豚肉	しょうが にんじん キャベツ もやし 小松菜 長ねぎ 木耳 干しいたけ	油	チキンガラパックポーク ガラパック チンタン 中華スープストック								
	(ホット中華麺)			ホット中華めん									
	じゃがチー揚げ	チーズ 卵		じゃがいも でん粉 油				845	30.6				
	茎わかめのチョナムル	茎わかめ	もやし えのきたけ とうもろこし にんにく	砂糖 油 ごま	パプリカ粉 レッドペッパー								
	牛乳	牛乳											
29(水)	深川めし	あさり 油揚げ	にんじん しょうが ごぼう さやいんげん たけのこ	精白米 砂糖 油									
	鶏肉のごまだれかけ	鶏肉		でん粉 米粉 ごま 油 砂糖									
	米米サラダ		とうもろこし きゅうり キャベツ	米粉めん 砂糖 油	からし粉			799	31.5				
	冷凍みかん	わかめ	みかん										
	牛乳	牛乳											
★深川めしは、東京都の郷土料理です。昔、東京都の深川地区(現在の江東区)一帯は海で、あさがたくさん採れたそうです。													
30(木)	スパイシーピザドック	フランクフルト チーズ ひよこ豆	玉ねぎ にんにく トマト	コッペパン 油	デミグラスソース カレー粉 中濃ソース トマトケチャップ								
	ポトフ	豚肉	玉ねぎ かぶ かぶの葉 にんじん キャベツ セロリー しめじ	じゃがいも	ローリエ チキンガラパック コンソメ			823	33.1				
	フルーツポンチ		黄桃 みかん パイン レモン果汁	こんにやくゼリー									
	牛乳	牛乳											
31(金)	桜区榎本さんのご飯			精白米									
	ホキの新玉ソース	ホキ	にんにく 玉ねぎ こねぎ	でん粉 油 砂糖									
	豚汁	豚肉 豆腐	にんじん ごぼう 大根 長ねぎ	じゃがいも 板こんにやく 油	自然だし みそ			721	27.5				
	磯香和え	刻みのり	キャベツ 小松菜 もやし	砂糖	和風だしの素								
	牛乳	牛乳											
<p>・都合により献立や食材の一部が変更になることがありますので、ご了承ください。</p> <p>・料理の作り方や、加工食品の食材料等を知りたい場合は栄養教諭までお問い合わせください。</p> <p>・「その他調味料類」に含まれる以下の食品については、記載を省略しています。</p> <p>食塩 こしょう しょうゆ 米酢 りんご酢 本みりん 清酒 赤ワイン 白ワイン 強化米</p>													
							1学年	2学年	3学年	平均 栄養量	エネルギー	たんぱく質	
							5月回数	16回	16回		16回	834	31.2
							累計	29回	29回		29回	kcal	g

**生活リズムを  
整えましょう**

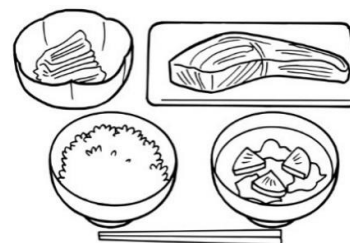
**早寝**



**早起き**



**しっかり朝ごはん**



**主食を食べなければ**

**脳が働かない**

**おかずを食べなければ**

**脳が発達しない**