

平成24年5月分給食予定献立表

墨田区立向島中学校

日付	主 食	献立名	使用食 材			エネルギー kcal	タンパク質 g
			牛乳	お か ず	体の組織を作る		
1 火	中華ちまき (こどもの日行事食)	中華風卵スープ きゅうりのピリ辛ドレッシング 冷凍みかん	牛乳・豚肉・むきえび・ 鶏肉・豆腐・鶏卵	生姜・干椎茸・筍・玉葱・ 人参・小松菜・舟きゅう り・冷凍みかん	もち米・ごま油・でんぶん	771	30.4
2 水	バターロール	ラザニア キャベツのサラダ もも缶	牛乳・豚ひき肉・牛ひき 肉・大豆・ピザチーズ	にんにく・玉葱・人参・ ホールトマト・パセリ・キャ ベツ・きゅうり・ホール コーン・もも缶	バターロール・ラザニアバス タ・油・バター・砂糖・はち みつ	918	36.9
7 月	ごはん	トビウオのピリ辛揚げ (旬の魚・八丈島産使用) 野菜のうま煮・ 磯香あえ	牛乳・豆腐・トビウオ・ 豚肉・のり	生姜・玉葱・人参・干椎 茸・筍・さやえんどう・キャ ベツ・もやし・ほうれん草	米・油・でんぶん・三温糖・ 白ごま・こんにゃく・じゃが いも・さとう	857	40.5
8 火	カレーミートスパゲ ティ	オニオンドレッシングサラダ オレンジ	牛乳・豚ひき肉	にんにく・セロリ・玉葱・人 参・ホールトマト・ピーマ ン・キャベツ・きゅうり・オ レンジ	スパゲティ・油・小麦粉・バ ター・じゃがいも・さとう	884	31.7
9 水	五目赤飯(開校記念 日お祝い献立)	いかの松笠焼き ごま和え むらくもスープ	牛乳・ささげ・鶏肉・油 揚げ・いか・豆腐・鶏卵	しめじ・人参・にんにく・ キャベツ・もやし・ほうれ んそう	米・もち米・砂糖・でんぶ ん・白ごま	831	42.8
10 木	開校記念日	お休み					
11 金	桜えびのかき揚げ丼 (旬の食材使用)	田舎汁 キウイフルーツ	牛乳・さくらえび・鶏卵・ 豆腐・赤みそ・白みそ	玉葱・人参・オクラ・ 大根・葱・小松菜・キ ウイフルーツ	米・麦・油・小麦粉・じゃが いも・ごま油	837	25.1
14 月	高野豆腐のそぼろ丼	みそ汁 変わり漬け	牛乳・鶏ひき肉・高野 豆腐・生わかめ・白み そ	生姜・人参・干椎茸・さや えんどう・玉葱・キャベツ・ きゅうり	米・麦・砂糖・じゃがいも・ ごま油	789	41.7
15 火	上海焼きそば	ナイニウドウフ	牛乳・豚肉・むきえび・ いか・うずら卵・粉菜 天	玉葱・人参・筍・干椎茸・ さやえんどう・バイン缶・ みかん缶・黄桃缶	油・蒸し中華・砂糖・でんぶ ん	939	36.4
16 水	ホットサンド	クリームミネストローネ 果物	牛乳・ポークハム・スラ イステーズ・ベーコン・ 豚肉・生クリーム粉 チーズ	セロリ・人参・玉葱・トマ ト・ホールトマト・果物	マーガリンパン・油・じゃが いも	830	33.3
17 木	枝豆ピラフ	スペイン風オムレツ もやしのサラダ オレンジ	牛乳・鶏肉・ベーコン・ 鶏卵・生クリーム	人参・しめじ・枝豆・玉葱・ パセリ・もやし・きゅうり・ オレンジ	米・バター・油・じゃがいも・ オリーブ油・白ごま・ごま油	857	27.7
18 金	わかめ大豆ご飯	魚のオニオンソースかけ じゃがバターしょうゆ アスパラ入りサラダ(旬の食材)	牛乳・大豆・わかめ・生 鮭	玉葱・派生・キャベツ・人 参・きゅうり・アスパラ	米・白ごま・砂糖・油・じゃ がいも・バター・はちみつ	885	33.1
20 日	(運動会) 韓国風もやしごはん	豆腐入り春雨スープ 冷凍みかん	牛乳・鶏卵・鶏ひき肉・ 赤みそ・豚肉・豆腐	もやし・人参・小松菜・に んにく・生姜・玉葱・人参・ 筍・干椎茸・生姜・ほうれ ん草・冷凍みかん	米・麦・油・ごま油・砂糖・ 白ごま・でんぶん・春雨	840	32.9
21 月	運動会振り替え休日						
22 火	冷やしきつねうどん	スパイシーポテト わかめと春雨の酢の物	牛乳・鶏肉・油揚げ・生 わかめ	玉葱・人参・葱・小松菜・ きゅうり	砂糖・冷凍うどん・油・じゃ がいも・春雨・砂糖	830	28.9
23 水	ピラフきのこソースか け	じゃがいものフレンチサラダ パイナップル(沖縄県産)	牛乳・鶏肉・生クリーム	トマトピューレ・セロリ・玉 葱・マッシュルーム・生椎 茸・しめじ・パセリ・人参・ キャベツ・きゅうり・パイ ナップル	米・バター・油・小麦粉・ じゃがいも・ハチミツ	873	22
24 木	かつおめし(旬のか つお使用)	どさん子汁 セレクト Aホワイトゼリー Bアップルゼリー	牛乳・油揚げ・かつお 豚肉・豆腐・白みそ・生 わかめ・粉菜天	干椎茸・筍・人参・さやい んげん・ホールコーン・ 葱・りんごジュース	米・もち米・砂糖・じゃがい も・バター・砂糖	ホワイトゼリー 773 アップルゼリー 783	ホワイトゼリー 773 アップルゼリー 31.0
25 金	アーモンドトースト	ホワイトシチュー(豆入り) 大根サラダ	牛乳・ベーコン・鶏肉・ 白いんげん・生クリー ム・生わかめ	セロリ・玉葱・人参・マッ シュルーム・キャベツ・パ セリ・大根・きゅうり	食パン・マーガリン・砂糖・ アーモンド粉・砕きアーモ ンド・油・じゃがいも・バ ター・小麦粉・白ごま・三温 糖・ごま油	846	31.6
28 月	ごはん	さんまの蒲焼き風 もやしときゅうりの中華和え 青菜と豆腐のスープ	牛乳・さんま開き・豚 肉・豆腐・鶏卵	きゅうり・もやし・ほうれん 草・生姜・人参・干椎茸	米・でんぶん・砂糖・白ご ま・ごま油	942	34.1
29 火	担々麺	じゃがいものホイル焼き 冷凍みかん	牛乳・豚ひき肉・ベー コン	生姜・にんにく・人参・筍・ 葱・キャベツ・もやし・チン ゲンサイ・パセリ・冷凍み かん	ごま油・練りごま・白ごま・ 冷凍中華麺・じゃがいも・ バター	826	30.8
30 水	ピーナツクリーム サンド	魚のタンドリー風 ポテトの香味和え トマト入りスープ	牛乳・ホキ・ヨーグル ト・青のり・ベーコン・豚 肉・豆腐・鶏卵	にんにく・生姜・玉葱・も やし・トマト・にら	食パン・ピーナツクリーム・ じゃがいも・白ごま・でんぶ ん	800	40.3
31 木	鶏飯(ケイハン) (奄美大島の郷土 料理)	揚げししゃも ピーナツ和え キウイフルーツ	牛乳・鶏ささみ・鶏卵・ ししゃも	干椎茸・葉ねぎ・きゃつべ つ・もやし・ほうれん草・ 人参・キウイフルーツ	米・砂糖・油・でんぶん・ ピーナツ粉	775	22.8

・献立は都合により変更する場合があります。ご了承ください
 ・5月10日(木)は開校記念日のためお休みです。
 ・5月20日(日)運動会のため、給食を実施します。
 ・3年生は5月29日(水)・30日(木)・31日(金)修学旅行のため給食がありません。
 お願い・・・5月28日は給食費等諸経費の引き落とし日です。5月
 25日(金)までに残高不足にならないよう確認をお願いします。



今月の目標・・・健康な体を作ろう
 20日には運動会があり、5月1日より運動会の練習が始まります。
 必ず朝食を食べて登校しましょう。1日を元気にスタートさせ、午前中
 運動会の練習をしっかりとしましょう。
 朝食は主食(パン・ごはん・シリアルなど)、主菜(卵、ウインナー、納
 豆など)、汁物などを食べるようにしましょう。バランスが大事です。