



5月 給食献立予定表

2023年度

おおさわ学園 三鷹市立第七中学校

日	曜	飲み物	献立名	材料			エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	備考
				赤の仲間	黄色の仲間	緑の仲間			
				血や肉になる	力の元になる	体の調子を整える			
1	月	牛乳	回鍋肉丼 太平燕(タイビーエン) 果物	牛乳 豚肉 いか 蒲鉾 うずら卵	米 麦 油 砂糖 でんぷん 春雨	にんにく 生姜 玉葱 人参 椎茸 長ネギ ピーマン キャベツ 白菜 きくらげ チンゲン菜 果物	748	30.6	熊本県のご当地料理です。春雨たっぷりのスープに、魚介・肉・野菜などの五目炒めを合わせます。
2	火	牛乳	鶏そぼろ豆ごぼん 魚の抹茶揚げ 煮びたし 五月汁	牛乳 鶏肉 緑大豆 青ヒラス 油揚げ 豆腐 わかめ	米 麦 油 砂糖 小麦粉	生姜 人参 白菜 小松菜 筍 長ネギ さやえんどう	749	35.7	八十八夜にちなんで、抹茶を使います。抹茶を少し混ぜた衣で作る、魚の天ぷらです。
8	月	牛乳	わかめご飯 さつま揚げの生姜焼き 金時豆の煮物 塩麹肉じゃが	牛乳 わかめ さつま揚げ 金時豆 豚肉 厚揚げ	米 麦 砂糖 油 しらたき じゃが芋	生姜 玉葱 人参 さやいんげん	750	31.0	金時豆は、いんげん豆の代表的な銘柄です。赤紫色が鮮やかなことから、赤いんげんとも呼ばれます。
9	火	牛乳	麦ご飯 チキン南蛮 即席はりわり漬け 五目汁	牛乳 鶏肉 昆布 豚肉 油揚げ	米 麦 でんぷん 油 砂糖	玉葱 レモン パセリ 切干大根 きゅうり キャベツ ごぼう 人参 大根 白菜 小松菜	796	31.7	チキン南蛮は新メニューです。揚げた鶏肉に、特製の甘酢ダレとタルタル風ソースをかけます。
10	水	牛乳	胚芽食パン・りんごジャム 魚のムニエル ハジルポテト アルファベットスープ	牛乳 鮭 ベーコン 豚肉 チーズ	胚芽パン 小麦粉 バター 油 じゃが芋 砂糖 マカロニ	にんにく 玉葱 人参 セロリー エリンギ トマト キャベツ さやいんげん	751	39.8	アルファベット型のマカロニを入れるので、見た目も楽しいスープになります。
11	木	牛乳	豆腐と豚肉のあんかけご飯 中華風わかめスープ 果物	牛乳 豚肉 豆腐 卵 ベーコン わかめ	米 麦 油 砂糖 でんぷん	にんにく 生姜 人参 玉葱 えのきたけ 椎茸 にら 果物	748	31.6	今月の果物は、「オレンジ類、グレープフルーツ類(河内晩柑等)・甘夏・すいか・メロン」を予定しています。
12	金	牛乳	こぎつねご飯 焼きししゃも 莖わかめと竹輪の炒め物 いももち汁	牛乳 鶏肉 油揚げ ししゃも 竹輪 莖わかめ	米 麦 油 砂糖 ごま しらたき いももち	生姜 人参 さやいんげん もやし ごぼう しめじ 長ネギ 小松菜	750	33.5	生徒はもちろん、教職員にも人気のこぎつねご飯。少し濃いめに味付けた油揚げがおいしいご飯です。
13	土	牛乳	ミートソーススパゲティ 寒天サラダ (ツナドレッシング) いもいもドーナッツ	牛乳 豚肉 寒天 ツナ	スパゲティ 油 砂糖 でんぷん さつま芋 小麦粉	にんにく 生姜 セロリー 人参 玉葱 エリンギ パセリ もやし きゅうり とうもろこし	751	28.0	<学校公開(給食あり)> 卵・乳製品・小麦粉を使っていない、モチモチふわふわのドーナッツです。
15	月	振替休業日							
16	火	牛乳	シナモンロールトースト 豆乳仕立ての具沢山コーンスープ カラフルサラダ (ハムドレッシング)	牛乳 ベーコン 鶏肉 豆乳 ハム	ぶどうパン バター 砂糖 さつま芋 コーンスターチ 油	玉葱 人参 とうもろこし パセリ きゅうり ピーマン キャベツ もやし	750	28.4	今回は、ぶどうパンで作ります。
17	水	牛乳	ご飯 初鰹と芋と大豆の磯風味 ごま味噌和え かきたま汁	牛乳 大豆 鰹 青のり 鶏肉 卵	米 じゃが芋 油 でんぷん 砂糖 ごま	生姜 もやし 人参 キャベツ 椎茸 玉葱 長ネギ 小松菜	795	35.8	旬の初鰹(はつがつお)が登場します。片栗粉をつけて揚げた鰹・大豆・芋に、醤油ダレと青のりを絡めます。
18	木	牛乳	坦々つけ麺 いかの竜田揚げ きゅうりの中華漬け	牛乳 豚肉 豆乳 いか	中華麺 油 砂糖 ごま でんぷん	にんにく 生姜 人参 筍 長ネギ 大豆もやし チンゲン菜 きゅうり	747	38.9	麺とスープは別々に用意します。各自で、麺をスープに入れて食べるメニューです。
19	金	牛乳	ウインナーピラフ ほたてチャウダー コーンサラダ (イタリアンドレッシング)	牛乳 鶏肉 ウインナー ほたて ベーコン チーズ 生クリーム 緑大豆	米 麦 バター 油 じゃが芋 小麦粉 砂糖	玉葱 人参 ピーマン マッシュルーム パセリ キャベツ きゅうり 果物 とうもろこし にんにく	762	29.1	ベーコンや赤ピーマン、にんにくなどを入れます。色鮮やかなドレッシングです。
22	月	牛乳	野菜カレーうどん 魚の胡麻揚げ キャベツの赤じそ和え ナタデココヨーグルト	牛乳 豚肉 蒲鉾 鯖 ヨーグルト	うどん 油 でんぷん 小麦粉 ごま	ごぼう 人参 玉葱 白菜 もやし 長ネギ 小松菜 生姜 キャベツ きゅうり 赤しそ 果物 伍詰	754	35.2	赤しそはご飯に混ぜることが多いのですが、今回は野菜に混ぜて、和え物にします。
23	火	牛乳	ご飯・えのきの佃煮 開化蒸し 豚汁 果物	牛乳 豚肉 高野豆腐 竹輪 卵 豆腐	米 麦 砂糖 こんにやく じゃが芋	えのきたけ 人参 玉葱 椎茸 さやいんげん ごぼう 大根 長ネギ 果物	746	33.8	肉や高野豆腐を甘辛く煮たものに溶き卵を入れ、蒸した料理です。紙カップに入れて作ります。
24	水	牛乳	しらすトースト チキンピーズ アスパラサラダ (人参ドレッシング)	牛乳 しらす 鶏肉 チーズ ベーコン 大豆 生クリーム	食パン 油 じゃが 芋 砂糖 バター	玉葱 人参 セロリー トマト さやいんげん キャベツ アスパラガス きゅうり とうもろこし	748	35.4	旬のアスパラガスで作るサラダです。鮮やかなオレンジ色の「人参ドレッシング」をかけて食べます。
25	木	牛乳	玄米ご飯 魚のはち味噌焼き 水菜のおひたし 厚揚げの五目煮	牛乳 鮫 鰹節 豚肉 厚揚げ	米 発芽玄米 油 ハチミツ 砂糖 でんぷん	もやし 人参 水菜 生姜 筍 椎茸 白菜 小松菜	776	40.3	魚にハチミツや味噌で下味をつけて、オープンで焼きます。
26	金	牛乳	キムチチャーハン きびなごサラダ (生姜ドレッシング) トック	牛乳 豚肉 きびなご 鶏肉 卵	米 麦 油 ごま でんぷん トック	キムチ 人参 にら もやし キャベツ きゅうり 玉葱 生姜 とうもろこし 椎茸 白菜 にんにく 長ネギ チンゲン菜	750	29.5	揚げたきびなごを、野菜の上にトッピングして食べます。
29	月	振替休業日							
30	火	牛乳	セルフの鶏ごぼうサンド ボルシチ 果物	牛乳 鶏肉 ベーコン 豚肉 チーズ 生クリーム	ソフトコッパツ 油 砂糖 でんぷん じゃが芋 ごま バター	ごぼう 人参 ピーマン 玉葱 セロリー トマト キャベツ 果物	772	33.7	パンに、鶏の照り焼きときんぴらを挟んで食べます。
31	水	牛乳	菜飯 厚揚げとうずら卵の含め煮 おひたし 具沢山味噌汁	牛乳 厚揚げ うずら卵 鰹節 わかめ	米 麦 ごま 砂糖 油 こんにやく じゃが芋	大根の葉 人参 キャベツ ほうれん草 ごぼう 大根 長ネギ	754	31.9	いつもは鶏のゆで卵で作るメニューですが、今回はうずら卵で作ります。

*都合により、材料や献立を変更する場合があります。

*今月から、献立表・給食だよりの用紙サイズをA4に変更しました。

*料理名が太字のものは、備考欄にコメントを載せています。