



# 5月 給食献立予定表

2024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<br>(Kcal) | たんぱく質<br>(g) | 備考   |
|----|---|-------|---|------------------------------------|------------------------------|----------------------------|--|--|------------------|-----------------|--------------|--|
|    |   |       |   | 主に体の組織をつくる                         |                              | からだの調子を整える                 |  | 主にエネルギーになる                             |                  |                 |              |  |
|    |   |       |   | 1群                                 | 2群                           | 3群                         | 4群   | 5群                                     | 6群               |                 |              |  |
| 1  | 水 | 牛乳    | 鶏そぼろ豆ご飯<br>魚の抹茶揚げ<br>煮びたし<br>さつき汁 果物                    | 鶏肉 青ヒラス<br>緑大豆 油揚げ<br>絹豆腐          | 牛乳<br>わかめ                    | 人参<br>小松菜<br>さやえんどう        | 生姜 白菜<br>葱 ねぎ<br>甘藷みかん   | 米 大麦<br>三温糖 小麦粉                        | 油                | 765             | 36.7         | 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。              |
| 2  | 木 | 牛乳    | ハムコンテスト<br>ポークビーンズ<br>海藻サラダ<br>じゃこドレッシング<br>ガーリックライス    | ハム 豚肉<br>大豆                        | 牛乳 ピザチーズ<br>海藻サラダ<br>ちりめんじゃこ | 人参<br>トマト<br>さやいんげん        | 玉葱 ホールコーン<br>セロリー 緑豆もやし<br>きゅうり キャベツ                                 | 無塩パン<br>じゃが芋<br>三温糖                    | 油                | 764             | 37.9         | ハム、玉葱、コーンをマヨネーズで和えたものをパンにはさみます。最後にチーズで蓋をしてオーブンで焼きます。 |
| 7  | 火 | 牛乳    | ミートエッグ<br>ポトフ<br>果物                                     | 豚肉 豚レバー<br>卵 ウィナー                  | 牛乳                           | パセリ 人参<br>ピーマン<br>さやいんげん   | にんにく 玉葱<br>セロリー 豆<br>キャベツ りんご  | 米 大麦<br>じゃが芋                           | 油<br>オリーブ油       | 773             | 30.7         | カップにケチャップソースで味付けしたお肉を入れ、卵を上から入れます。蓋で蒸して提供します。        |
| 8  | 水 | 牛乳    | きび入り菜飯<br>魚のはちみつ焼<br>水菜のお浸し<br>筑前煮                      | さめ 粉かつお<br>鶏肉 さつま揚げ                | 牛乳                           | 大根葉<br>人参 水菜<br>さやいんげん     | 緑豆もやし 牛蒡<br>生姜 葱 椎茸  | 米 大麦<br>きび はちみつ<br>水あめ こんにゃく<br>里芋 三温糖 | 油                | 753             | 36.2         | さめを水あめ・はちみつ・調味料を混ぜ合わせたものに漬け込み、オーブンで焼きます。             |
| 9  | 木 | 牛乳    | 野菜カレーうどん<br>鯖の胡麻揚げ<br>莖ワカメ入りはりはり漬け<br>寒天ヨーグルト           | 豚肉 かまぼこ<br>鯖                       | 牛乳 寒天<br>莖わかめ<br>ヨーグルト       | 人参<br>小松菜                  | 牛蒡 玉葱 白菜<br>もやし ねぎ 生姜<br>きゅうり 切干大根<br>りんご 黄桃 みかん                     | うどん 澱粉<br>小麦粉 三温糖                      | 油<br>いり胡麻        | 758             | 33.6         | 塩分を抑えるために、食塩無添加のうどんを使用しています。                         |
| 10 | 金 | 牛乳    | ピピンパ<br>トック<br>果物                                       | 豚肉 豚レバー<br>卵                       | 牛乳                           | ほうれん草<br>人参<br>青梗菜         | にんにく 生姜<br>大豆もやし 椎茸<br>白菜 ねぎ<br>甘藷みかん                                | 米 大麦<br>三温糖 トック                        | 油<br>ごま油         | 749             | 30.0         | 韓国がテーマの献立です！<br>うるち米を使って作られた韓国のお餅「トック」を提供します。        |
| 11 | 土 | 牛乳    | ごはん<br>鶏とお芋の韓国味<br>即席漬<br>きのこの味噌汁                       | かつお<br>油揚げ                         | 牛乳<br>青のり                    | 人参<br>栗ねぎ                  | 生姜 キャベツ<br>きゅうり 大根<br>えのきたけ しめじ<br>まいたけ                              | 米 澱粉<br>じゃが芋 三温糖<br>里芋                 | 油                | 748             | 34.3         | この時期旬の「鮭」と素揚げした芋を甘辛いたれで絡めたものを提供します。                  |
| 13 | 月 | 振替休業日 |   |                                    |                              |                            |  |  |                  |                 |              |  |
| 14 | 火 | 牛乳    | 回鍋肉丼<br>中華風わかめスープ<br>果物                                 | 豚肉<br>ベーコン<br>うすら卵                 | 牛乳<br>わかめ                    | 人参<br>ピーマン                 | にんにく 生姜<br>玉葱 椎茸 ねぎ<br>キャベツ セロリー<br>きくらげ メロン                         | 米 大麦<br>三温糖 澱粉                         | 油<br>ごま油         | 754             | 29.0         | 今学期初めて、「メロン」を提供します。                                  |
| 15 | 水 | 牛乳    | シナモンロール<br>カウボーイシチュー<br>海と山のひじきのサラダ                     | ベーコン 豚肉<br>えび ハム<br>豆乳クリーム         | 牛乳<br>干ひじき                   | 人参 トマト<br>さやいんげん<br>おかひじき  | 玉葱 セロリー<br>セロリー 豆<br>きゅうり りんご  | ミルクパン<br>グラニュー糖<br>じゃが芋 三温糖            | バター<br>豆乳バター     | 766             | 28.0         | 2種類のひじきを使ったサラダを提供します。                                |
| 16 | 木 | 牛乳    | 麦ごはん<br>アジフライ<br>ポイルキャベツ<br>豚汁                          | 鯖 豚肉<br>木綿豆腐                       | 牛乳                           | 人参 小松菜                     | キャベツ 牛蒡<br>大根 ねぎ   | 米 大麦<br>小麦粉 パン粉<br>こんにゃく じゃが芋          | 油                | 770             | 34.4         | 豚汁のだしは、「煮干し」からとって作ります。                               |
| 17 | 金 | 牛乳    | キャロットライスのクリームソースかけ<br>アスパラサラダ<br>イタリアンドレッシング<br>果物      | ベーコン 鶏肉<br>えび ハム<br>白いんげん豆         | 牛乳<br>生クリーム<br>チーズ           | 人参 パセリ<br>赤ピーマン            | にんにく 玉葱<br>マッシュルーム<br>セロリー キャベツ<br>アスパラガス きゅうり<br>ホールコーン<br>ジュースフルーツ | 米 大麦<br>小麦粉 三温糖                        | 油 バター<br>オリーブ油   | 747             | 30.8         | この時期旬の「アスパラガス」を使ったサラダを提供します。                         |
| 20 | 月 | 牛乳    | 玄米ご飯<br>小魚の南蛮漬<br>五目ビーフン<br>スンドゥブ                       | にぎす ベーコン<br>豚肉 鯖<br>絹豆腐            | 牛乳                           | 人参 ピーマン<br>にら 青梗菜          | ねぎ にんにく<br>緑豆もやし<br>生姜 玉葱<br>白菜キムチ<br>白菜 えのきたけ                       | 米 玄米<br>澱粉 三温糖<br>ビーフン                 | 油<br>ごま油<br>ねり胡麻 | 752             | 33.0         | お米の品種は、「山形県産の雪若丸」を使います。                              |
| 21 | 火 | 牛乳    | ごはん<br>魚の葱ソース焼き<br>肉野菜炒め<br>根菜のすまし汁 果物                  | さば 豚肉<br>鶏肉 油揚げ                    | 牛乳                           | 人参 にら                      | ねぎ にんにく<br>緑豆もやし<br>キャベツ 椎茸<br>大根 りんご                                | 米 三温糖<br>こんにゃく<br>じゃが芋 澱粉              | 油<br>ごま油         | 769             | 33.7         | 果物は、「りんご」です。<br>この時期最後になります。                         |
| 22 | 水 | 牛乳    | 巨大つげ汁<br>いももち<br>野菜の中華漬                                 | 豚肉<br>豚レバー<br>豆乳                   | 牛乳                           | 人参 青梗菜                     | にんにく 生姜<br>葱 ねぎ<br>大豆もやし<br>大根 きゅうり                                  | 中華麺 三温糖<br>じゃが芋 澱粉                     | 油<br>ねり胡麻<br>ごま油 | 753             | 29.0         | じゃがいもを蒸してつぶしたものを小判型に成形し、油で揚げます。たれをかけて提供します。          |
| 23 | 木 | 牛乳    | 玄米ご飯<br>生揚げと卵の食め常<br>青菜のおかか和え<br>皇沢山味噌汁                 | 生揚げ<br>ゆで卵<br>糸けすり                 | 牛乳                           | 小松菜 人参                     | 白菜 えのきたけ<br>牛蒡 大根<br>ねぎ  | 米 玄米<br>三温糖 こんにゃく<br>じゃが芋              | 油                | 751             | 33.7         | 生揚げを調味料で煮詰めた煮汁を使って卵も煮詰めていきます。                        |
| 24 | 金 | 牛乳    | カツカレーライス<br>グリーンサラダ<br>玉葱ドレッシング                         | 豚肉<br>鶏肉                           | 牛乳                           | 人参                         | 生姜 にんにく<br>セロリー 玉葱<br>エリンギ キャベツ<br>ホールコーン きゅうり                       | 米 じゃが芋<br>米粉 小麦粉<br>パン粉 三温糖            | 油                | 830             | 33.5         | 明日は、体育祭！<br>今日は、「カツカレーライス」を提供します。                    |
| 27 | 月 | 振替休業日 |   |                                    |                              |                            |  |  |                  |                 |              |  |
| 28 | 火 | 牛乳    | チャーハン<br>切干入り卵焼き<br>中華風豆乳スープ<br>果物                      | 豚肉 卵<br>鶏肉 かまぼこ<br>豆乳              | 牛乳                           | 人参 菜ねぎ<br>青梗菜              | にんにく 生姜<br>葱 椎茸 ねぎ 白菜<br>切干大根 にんにく<br>玉葱 ホールコーン<br>しめじ 小玉すいか         | 米 大麦<br>三温糖 米粉                         | 油<br>ごま油         | 752             | 36           | 今学期初めて、「小玉すいか」を提供します。                                |
| 29 | 水 | 牛乳    | 炊込みご飯<br>魚の鹽焼<br>からし和え<br>塩麹肉じゃが<br>ミートスパゲティ<br>りんご蒸しパン | 油揚げ<br>ミネミカゴカマス<br>豚肉 生揚げ          | 牛乳                           | 人参 小松菜<br>さやえんどう<br>さやいんげん | 葱 生姜<br>キャベツ 玉葱  | 米 大麦<br>三温糖 白滝<br>じゃが芋                 | 油                | 762             | 37.6         | 「ミネミカゴカマス」という魚を使用します。ニュージーランド産で現地では宝石のような魚と言われています。  |
| 30 | 木 | 牛乳    | こんにゃく入り海藻サラダ<br>ツナドレッシング                                | 豚肉 豚レバー<br>刻み大豆<br>豆乳 ツナ<br>豆乳クリーム | 牛乳<br>海藻サラダ                  | 人参 パセリ                     | にんにく 生姜<br>玉葱 エリンギ<br>りんご キャベツ<br>きゅうり                               | 三温糖 スパゲティ<br>小麦粉 上白糖<br>こんにゃく          | 油<br>豆乳バター       | 754             | 30.2         | 鉄分アップのために豚レバーを使用しています。                               |
| 31 | 金 | 牛乳    | わかめご飯<br>焼きししゃも<br>きゅうりとちくわの和え物<br>そぼろ煮 果物              | ちくわ 生揚げ<br>鶏肉                      | 牛乳 わかめ<br>ししゃも               | 人参<br>さやいんげん               | きゅうり 牛蒡<br>緑豆もやし<br>生姜 甘藷みかん   | 米 大麦<br>三温糖 こんにゃく<br>里芋 澱粉             | 油                | 751             | 31.8         | 人気の「わかめご飯」です。<br>今日は、カルシウムが豊富なししゃもとの組み合わせです。         |

\*都合により、材料や献立を変更する場合があります。

\*今月分の三鷹市内産野菜は下線を引いている野菜を使用予定です。

\*料理が太字のものは、備考欄にコメントをのせています。