



# 5月 献立詳細

材料の都合上、献立が変更になることがありますのでご了承ください。

平成 30 年

町田市立中学校

日	曜日	献立名	血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	栄養価
1	火	じゃこ入りわかめごはん <b>鯖のみぞだれ</b> ポテトサラダ ほうれん草の磯香和え 大豆ナゲット 牛乳	さば 米みそ 牛乳 炊き込みわかめ ちりめんじゃこ 焼きのり	精白米 砂糖 じゃがいも 白いりごま ごま油 マヨネーズ	にんじん ミニトマト ほうれん草 しょうが ゆず キャベツ きゅうり とうもろこし 玉葱	エネルギー 831 Kcal たんぱく質 30.5 g 脂質 23.5 g 食塩相当量 3.2 g
2	水	ごはん(ごま塩) <b>生揚げと豚肉のオイスターソース炒め</b> ししゃものフライ キャベツとヒジキのガー炒め さつまいものきんとん 小松菜のおかか和え 牛乳	豚こま かつお節 牛乳 ひじき 脱脂粉乳	精白米 砂糖 かつくり粉 さつまいも 黒ごま サラダ油	にんじん こまつな 赤ピーマン ミニトマト しょうが にんにく 玉葱 キャベツ たけのこ 干し椎茸 ねぎ	エネルギー 875 Kcal たんぱく質 30 g 脂質 23.4 g 食塩相当量 2.4 g
7	月	ごはん(ごま塩) <b>コロッケ</b> ブロッコリーひじきのごま和え 豆腐のミートグラタン 春雨のサラダ すりおろしりんごゼリー 牛乳	米みそ 国産鉄分強化とうふ 国産カルシウム強化とうふ 豚ひき肉 ボンレスハム 牛乳 ひじき 粉チーズ	精白米 砂糖 薄力粉 パン粉 緑豆はるさめ 黒ごま 揚げ油 マヨネーズ 白いりごま サラダ油 有塩バター 中華ドレッシング	ブロッコリー ミニトマト にんにく トマト缶詰 赤ピーマン 玉葱 ほんしめじ きゅうり もやし	エネルギー 897 Kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 25.3 g 食塩相当量 2.8 g
8	火	ひじきごはん <b>鱈の和風マリネ</b> いら鶏 ごぼうの胡麻マヨサラダ 果物(オレンジ) 牛乳	鶏ひき肉 油揚げ あじフィレ 鶏肉モモ だいず(国産、水煮) 牛乳 ひじき ダイステーズ	精白米 かつくり粉 砂糖 板こんにやく 三温糖 サラダ油 揚げ油 胡麻マヨドレッシング	にんじん 青ピーマン トマト 干し椎茸 玉葱 たけのこ れんこん ごぼう きゅうり ホールコーン オレンジ	エネルギー 887 Kcal たんぱく質 38.5 g 脂質 28.4 g 食塩相当量 2.9 g
9	水	ごはん(味かつおリカケ) <b>チキンのクリーム煮</b> 竹輪の磯辺揚げ 小松菜とひじきのサラダ うずら卵の醤油煮 牛乳	鶏肉モモ 焼き竹輪 ベーコン うずら卵 牛乳 チーズ あおりのひじき	精白米 じゃがいも 天ぷら粉 砂糖 サラダ油 揚げ油 白すりごま	にんじん ブロッコリー ミニトマト こまつな 玉葱	エネルギー 921 Kcal たんぱく質 36.5 g 脂質 28.2 g 食塩相当量 2.9 g
10	木	じゃこ入りわかめごはん <b>白身魚のトマトソースかけ</b> シューマイ 元氣サラダ キャンディチーズ ジョア(イチゴ)	ホキ 削り節 ジョアイチゴ 炊き込みわかめ ちりめんじゃこ 刻み昆布 プロセスチーズ	精白米 かつくり粉 砂糖 揚げ油 サラダ油	にんじん トマト缶詰 青ピーマン 玉葱 ほんしめじ キャベツ きゅうり 国産ホールコーン	エネルギー 825 Kcal たんぱく質 31.2 g 脂質 19.7 g 食塩相当量 3.7 g
11	金	<b>ビビンバ</b> イカのフリッター 枝豆と大豆のサラダ ビクルス 牛乳	豚こま いか だいず(国産、水煮) 牛乳 ダイステーズ	精白米 砂糖 かつくり粉 天ぷら粉 サラダ油 白いりごま ごま油 揚げ油 オリーブ油	にんじん こまつな 赤ピーマン にんにく しょうが 玉葱 もやし えだまめ 国産ホールコーン きゅうり だいこん	エネルギー 861 Kcal たんぱく質 34.9 g 脂質 26.7 g 食塩相当量 2.5 g
14	月	ごはん <b>棒餃子ねぎソースかけ</b> ホイコーウロウ 切干大根のナムル すりおろし洋梨ミネゼリー 牛乳	豚モモ 牛乳	精白米 砂糖 かつくり粉 揚げ油 サラダ油 白いりごま ごま油	赤ピーマン さやいんげん 青ピーマン こまつな にんじん ねぎ キャベツ にんにく しょうが もやし 切干しいたけ	エネルギー 848 Kcal たんぱく質 27.1 g 脂質 22.9 g 食塩相当量 3.5 g
15	火	ごはん&シカツオふりかけ <b>タンドライチキン</b> 付け合せキャベツ マカロニサラダ 人参とじゃこのきんぴら 大豆ナゲット 牛乳	鶏肉モモ ボンレスハム 牛乳 ヨーグルト ちりめんじゃこ	精白米 じゃがいも マカロニ つきこんにやく 砂糖 サラダ油 マヨネーズ(卵黄型) ごま油 白いりごま	にんじん 玉葱 キャベツ	エネルギー 893 Kcal たんぱく質 31.1 g 脂質 29.1 g 食塩相当量 3.4 g
16	水	ごはん(手作り小松菜) <b>白身魚のフライ</b> キャベツとヒジキのガー炒め 生揚げのきのこのソースかけ かぼちゃサラダ 果物 牛乳	削り節 生揚げ 鶏ひき肉 牛乳 かりり ひじき	精白米 砂糖 かつくり粉 白いりごま ごま油 揚げ油 サラダ油 マヨネーズ	こまつな ミニトマト かぼちゃ にんじん キャベツ 生椎茸 えのきたけ ほんしめじ 桃缶	エネルギー 873 Kcal たんぱく質 32.5 g 脂質 26.6 g 食塩相当量 2.5 g
17	木	ごはん <b>黒酢豚</b> 春雨サラダ 五目きんぴら パンピングチーズ 牛乳	豚ロース 錦糸卵 さつま揚げ 牛乳 ダイステーズ	精白米 かつくり粉 砂糖 緑豆 はるさめ つきこんにやく 揚げ油 ごま油 中華ドレッシング サラダ油 白いりごま	青ピーマン 赤ピーマン にんじん かぼちゃ しょうが 玉葱 黄ピーマン たけのこ 干し椎茸 きゅうり もやし ごぼう	エネルギー 894 Kcal たんぱく質 30.2 g 脂質 21.2 g 食塩相当量 3.3 g
18	金	ペーパーン(ハチミツレモン&ミルク) <b>アルボンティガス</b> さつま芋の蜂蜜和え スペイン風サラダ 果物 牛乳	ミックスビーンズ まぐろ缶詰 牛乳	じゃがいも 砂糖 さつまいも はちみつ サラダ油 揚げ油 オリーブ油	にんじん トマト缶詰 ブロッコリー 青ピーマン 赤ピーマン ミニトマト 玉葱 キャベツ オレンジ	エネルギー 832 Kcal たんぱく質 26.7 g 脂質 29.4 g 食塩相当量 2.6 g
21	月	ごはん(ごま塩) <b>きのこおろしソースハンバーグ</b> にんじんのグラッセ 小あじのマリネ 土佐煮 果物 牛乳	削り節 牛乳 小あじ	精白米 砂糖 かつくり粉 板こんにやく 黒ごま サラダ油 有塩バター 白いりごま	さやいんげん にんじん 青ピーマン ほんしめじ えのきたけ レモン だいこん 玉葱 たけのこ 桃缶	エネルギー 900 Kcal たんぱく質 29.9 g 脂質 28.7 g 食塩相当量 3.1 g
22	火	キムタクごはん <b>さんまの蒲焼き</b> ひじきのサラダ 切干大根の煮物 果物 牛乳(ミルクココア)	豚ひき肉 さんま 油揚げ 焼き竹輪 牛乳 ひじき	精白米 薄力粉 かつくり粉 砂糖 ごま油 白いりごま 揚げ油 サラダ油	ミニトマト にんじん きざみたく あん キムチ漬け しょうが キャベツ きゅうり えだまめ レモン 切干しいたけ パイン缶詰	エネルギー 920 Kcal たんぱく質 29.9 g 脂質 30.4 g 食塩相当量 3.6 g
23	水	さくらめし <b>鶏の唐揚げ</b> ブロッコリーおかか和え いかチリソース ホウレン草とコーンのソテー キャンディチーズ 牛乳	鶏肉モモ 糸削り いか ベーコン 牛乳 プロセスチーズ	精白米 かつくり粉 砂糖 黒ごま 揚げ油 ごま油 サラダ油	ブロッコリー ほうれん草 しょうが 玉葱 とうもろこし(国産冷凍)	エネルギー 940 Kcal たんぱく質 36.4 g 脂質 35 g 食塩相当量 3.1 g
24	木	ゆかりじゃこごはん <b>肉じゃが</b> ししゃものフライ コールスローサラダ すりおろしピーチミネゼリー 飲むヨーグルト	豚こま ヨーグルト(ドリンク) かりり ダイステーズ	精白米 つきこんにやく 砂糖 ごま油 白いりごま 白いりごま サラダ油 フレンチドレッシング	にんじん ミニトマト ゆかり しょうが 玉葱 キャベツ グリーンピース(国産冷凍) とうもろこし缶詰 きゅうり	エネルギー 781 Kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 15.6 g 食塩相当量 2.2 g
25	金	ドライカレー <b>鮭のレモンハーブ焼き</b> きんぴら(コンニャク) じゃがコーンのミルク煮 キャロットラペ 牛乳	豚ひき肉 鮭 牛乳	精白米 つきこんにやく 砂糖 じゃがいも サラダ油 ごま油 オリーブ油	にんじん こまつな 玉葱 黄ピーマン ごぼう ぶなしめじ 国産ホールコーン にんにく	エネルギー 800 Kcal たんぱく質 32.2 g 脂質 21 g 食塩相当量 3.2 g
28	月	ごはん <b>ミラノ風チキンカツ</b> クリームマカロニ 枝豆と胡瓜のサラダ 果物 牛乳	ベーコン 牛乳 ダイステーズ ひじき かりり	精白米 砂糖 マカロニ 揚げ油 オリーブ油 サラダ油 有塩バター	トマト缶詰 にんじん 玉葱 キャベツ グリンピース えだまめ きゅうり 桃缶	エネルギー 958 Kcal たんぱく質 30 g 脂質 30.5 g 食塩相当量 2.2 g
29	火	ごはん <b>麻婆豆腐</b> 鶏肉の照り焼き もやしの和え物 ブロッコリーの胡麻和え 大豆のガーリック炒め 牛乳	豚ひき肉 米みそ 国産カルシウム強化とうふ 国産鉄分強化とうふ 鶏肉モモ 大豆(水煮缶詰) 牛乳	精白米 砂糖 かつくり粉 サラダ油 ごま油 白すりごま	赤ピーマン ブロッコリー しょうが にんにく ねぎ たけのこ グリンピース もやし 玉葱	エネルギー 832 Kcal たんぱく質 33.5 g 脂質 24.5 g 食塩相当量 2.6 g
30	水	ごはん <b>ホイコーウロ</b> ポテトのチリビーンズかけ ひじきの青しそサラダ 果物 牛乳	豚こま いんげんまめ 牛乳	精白米 砂糖 じゃがいも サラダ油 揚げ油 しそドレッシング	にんじん 青ピーマン こまつな たけのこ キャベツ 玉葱 国産ホールコーン パイン缶詰	エネルギー 860 Kcal たんぱく質 30.4 g 脂質 22.9 g 食塩相当量 3.3 g
31	木	ごはん <b>白身魚のラビョットソース</b> かぼちゃと挽き肉のガー炒め 小松菜の和え物 昆布豆 牛乳	メルルンサ 豚ひき肉 削り節 だいず 牛乳 刻み昆布	精白米 かつくり粉 砂糖 揚げ油 オリーブ油 サラダ油 ごま油	トマト缶詰 かぼちゃ こまつな にんじん 玉葱 きゅうり 黄ピーマン グリーンピース ぶなしめじ	エネルギー 831 Kcal たんぱく質 32.5 g 脂質 22.7 g 食塩相当量 2.7 g