



5月献立表



5月の給食目標は「楽しい雰囲気です」です

目黒区立第十一中学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる		緑の仲間 体の調子を整える		黄の仲間 熱や力のもとになる		食育メモ	エネルギー たんぱく質
			1群:魚・肉・卵・豆・豆製品	2群:牛乳・乳製品・小魚・海藻	3群:緑黄色野菜	4群:その他の野菜・果物	5群:米・パン・いも・砂糖	6群:油脂		
1水	鶏五目おこわ 味噌けんちん汁 揚げごぼうとじゃこのカリカリ和え	○	鶏肉,油揚げ,豚肉,豆腐,赤みそ,白みそ	ちりめんじゃこ,牛乳	にんじん,さやいんげん,こまつな	玉葱,だいこん,きゅうり,切干大根,もやし,しょうが,ごぼう	米,砂糖,こんにゃく,さといも	ごま油,ごま油	新ごぼうを油で揚げ、じゃこと野菜と和えます。	750 kcal 30.6 g
2木	二色サンド(アルペリ・クリームチーズ) カレーピーズシチュー 手作りクルトン コールスローサラダ	○	豚肉,大豆	クリームチーズ,生クリーム,粉チーズ,牛乳	にんじん	ブルーベリージャム,しょうが,にんにく,玉葱,キャベツ,きゅうり,コーン,レモン	食パン,胚芽食パン,じゃがいも,マカロニ,薄力粉,砂糖	油,バター	手作りのクルトンは、おいしく食べて食品ロス削減にもつながります。	767 kcal 30.3 g
7火	五目寿司 わかたけ汁 ミルク抹茶くずもち 	○	凍り豆腐,油揚げ,たまご,鶏肉,きな粉	わかめ,牛乳	にんじん,さやいんげん,こまつな	かんぴょう,しょうが,新たけのこ	米,砂糖,片栗粉	油,ごま	こどもの日と八十八夜に合わせた献立がです。	755 kcal 29.6 g
8水	ごはん 豆腐の中華風煮 切干大根とじゃこの中華和え 果物(かんきつ類)	○	豚肉,うずら卵,豆腐	ひじき,ちりめんじゃこ,牛乳	にんじん,チンゲンツアイ,こまつな	にんにく,しょうが,玉葱,たけのこ,長ねぎ,切干大根,セモノール	米,精麦,片栗粉,砂糖	油,ごま油,ごま	よく噛んで食べることを意識した献立がです。	793 kcal 34.2 g
9木	グリーンピースごはん ふくさ卵 変わり五目豆 豆腐とかぶの味噌汁	○	鶏ひき肉,たまご,豚肉,大豆,豆腐,白みそ,赤みそ	ひじき,わかめ,牛乳	にんじん,さやいんげん,こまつな,かぶ(葉)	グリーンピース,玉葱,かぶ,長ねぎ	米,砂糖,じゃがいも,こんにゃく,砂糖	油	旬のグリーンピースは、さやをむいて色と香り良く仕上げます。	763 kcal 33.8 g
10金	ごはん あじのごまごぼうみそ焼き 新じゃがのそぼろ煮 千草和え	○	まあじ,赤みそ,豚ひき肉	牛乳	にんじん,さやいんげん,こまつな	にんにく,しょうが,ごぼう,玉葱,切干大根	米,はいが米,砂糖,じゃがいも,片栗粉,糸こんにゃく	ごま油,ごま油	香りの良い新ごぼうを魚のたれに、みずみずしい新じゃがを煮物に使います。	753 kcal 33.2 g
13月	ガーリックライス 鶏肉と豆のトマト煮込み コロンビア風たらスープ	○	鶏肉,大豆,いんげんまめ,ベーコン,たら	牛乳	パセリ,にんじん,ほうれんそう	にんにく,玉葱,マッシュルーム缶,セロリ,コーン,キャベ	米,精麦,薄力粉,砂糖,じゃがいも	無塩バター,油	コロンビアの料理を献立に取り入れま	785 kcal 30.3 g
14火	こぎつねうどん 大豆入り大学芋 野菜のゆかり和え	○	鶏肉,油揚げ,うずら卵,大豆	牛乳	にんじん,こまつな	たけのこ,長ねぎ,キャベツ,きゅうり	砂糖,冷凍うどん,さつまいも,片栗粉,水あめ	油,ごま	給食の大学芋は、特製のたれが人気の献立です。	770 kcal 30.6 g
15水	サーモンピラフ あすかチャウダー 果物(かんきつ類)	○	ベーコン,生鮭,鶏肉,生揚げ	牛乳	にんじん,パセリ,ほうれんそう	玉葱,マッシュルーム缶,コーン,カラマンダリン	米,はいが米,じゃがいも,薄力粉	バター,油	飛鳥チャウダーは、奈良県の飛鳥鍋もとになっています。	783 kcal 31.2 g
16木	新たけのこのご飯 ししゃもといかのかりん揚げ やまぶき和え さつき汁	○	油揚げ,いか,たまご,豚肉	ししゃも,牛乳	さやえんどう,こまつな,にんじん	新たけのこ,しょうが,キャベツ,切干大根,しょうが	米,はいが米,砂糖,片栗粉,薄力粉,じゃがいも	油,ごま	旬のたけのこやさやえんどうを献立に取り入れます。	780 kcal 31.3 g
17金	ジュシー(豚肉と昆布のごはん) もずくと豆腐のスープ 人参しりしり 黒糖ミルクプリン	○	豚肉,鶏肉,豆腐,まぐろ缶詰,たまご	切り昆布,もずく,牛乳,生クリーム	にんじん,こまつな	たけのこ,もやし,長ねぎ,しょうが	米,砂糖,片栗粉,黒砂糖	油,ごま,ごま油	沖縄県の郷土料理や食材を献立に取り入れます。	750 kcal 34.1 g
20月	セサミビスキュイパン 鮭とマカロニのクリーム煮 もやしとハムのガーリックサラダ	○	たまご,ベーコン,生鮭,大豆,ハム	牛乳,生クリーム,粉チーズ	にんじん,かぶ(葉)	玉葱,かぶ,コーン,マッシュルーム缶,もやし,きゅうり,キャベツ,にんにく	丸パン,砂糖,薄力粉,じゃがいも,マカロニ	バター,ごま油,オリブ油	ビスケット生地をパンにのせてオープンで焼きます。	752 kcal 34.5 g
21火	ミートボールカレーライス こんにゃくとじゃこのサラダ 果物(かんきつ類)	○	ベーコン,豚ひき肉	粉チーズ,くまかわ,ちりめんじゃこ,牛乳	にんじん	しょうが,にんにく,玉葱,マーマレード,キャベツ,きゅうり,ニューオーレ	米,精麦,じゃがいも,薄力粉,片栗粉,こんにゃく,砂糖	油,バター	給食室で手作りのミートボールをカレーに入れ煮込みます。	854 kcal 27.8 g
22水	アスパラとツナのトマトスパゲティ 野菜ピクルス フルーツヨーグルト	○	ベーコン,まぐろ缶詰	粉チーズ,プレートヨーグルト,牛乳	にんじん,ホールトマト,アスパラガス	にんにく,しょうが,玉葱,セロリ,マッシュルーム缶,だいこん,きゅうり,レモン,パイン缶,みかん缶	スパゲッティ,砂糖	オリブ油,油,バター	旬のアスパラガススパゲティのソースに入れます。	760 kcal 29.2 g
23木	ごはん 家常豆腐 卵と細切り野菜のスープ	○	豚肉,生揚げ,たまご	牛乳	にんじん,チンゲンツアイ,こまつな	しょうが,にんにく,もやし,玉葱,たけのこ,長ねぎ	米,精麦,砂糖,片栗粉	油,ごま油	家常豆腐は中国の家庭でよく作られる料理です。	794 kcal 32.9 g
24金	ごはん のりの佃煮 さごしのごま焼き 高野豆腐とちくわの煮物 かきたまみそ汁	○	さわら,焼き竹輪,凍り豆腐,豆腐,白みそ,赤みそ,たまご	焼きのり,牛乳	にんじん,さやいんげん,こまつな	しょうが,ごぼう,たけのこ,長ねぎ	米,はいが米,砂糖,水あめ,こんにゃく,片栗粉	ごま	一汁三菜の和食の献立で、和食の良さを感じてほしいです。	766 kcal 39.5 g
27月	ひじきチャーハン 春雨と青菜のスープ ごまだれ豆腐入り白玉	○	豚ひき肉,鶏肉,豆腐	ひじき,ちりめんじゃこ,牛乳	にんじん,こまつな	たけのこ,しょうが,長ねぎ,玉葱	米,はいが米,緑豆,はるさめ,片栗粉,白玉粉,黒砂糖,砂糖	油,ごま,練りごま	手作りの豆腐入り白玉に特製のごまだれをかけます。	781 kcal 28.0 g
28火	つなひきよししょ かつおのごまみそ揚げ 野菜のレモンじょうゆ和え だご汁	○	あずき,油揚げ,大豆,かつお 角切り,赤みそ,鶏肉	牛乳	にんじん,さやいんげん,こまつな	しょうが,切干大根,レモン,だいこん,長ねぎ	米,もち米,砂糖,片栗粉,薄力粉,じゃがいも	油,ごま	熊本県の郷土料理のつなひきよししょとだご汁を献立に取り入れます。	761 kcal 35.4 g
29水	ハヤシライス かみかみサラダ	○	豚肉	くまかわ,ちりめんじゃこ,牛乳	にんじん	にんにく,玉葱,セロリ,マッシュルーム,きゅうり,もやし,コーン缶,長ねぎ	米,精麦,じゃがいも,薄力粉,砂糖	油,バター,ごま油,ごま	準備が手早くできて栄養が摂れる体育大会応援献立です。	859 kcal 28.6 g
30木	チリコンカンのサンド 鶏と野菜のコンクリームスープ 果物(かんきつ類)	○	豚ひき肉,いんげんまめ,大豆,ベーコン,鶏肉	牛乳,粉チーズ	にんじん,パセリ	にんにく,玉葱,コーン,クリームコーン缶,甘夏みかん	セサミパン,砂糖,じゃがいも	油,バター	大豆といんげん豆のチリコンカンをパンにはさみます。	764 kcal 35.8 g
31金	ごはん スタミナ焼き肉炒め 連花湯(レンホアタン) オレンジゼリー	○	豚肉,鶏肉,豆腐,たまご	牛乳	にら,にんじん,チンゲンツアイ	しょうが,にんにく,玉葱,もやし,オレングジュース	米,精麦,砂糖,片栗粉	油,ごま,ごま油	明日は体育大会!たんぱく質とビタミンをしっかりと摂り体調を調えましょう。	772 kcal 32.1 g

※ 納入等の都合により献立内容や食材等が変更になることがあります。

5月平均エネルギー777kcal、たんぱく質32.0g、脂質25.2g、塩分2.7g

◇ 今月の東京都産食材: 小松菜・ほうれん草・長ねぎ・大根・かぶなどを使用する予定です。