5月の
こんだて表

杉並区立泉南中学校

原産地情報はこちらから

★マークは国内産食材の日です。

日	献立	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質
1 木	スパゲティミートソース こんにゃくサラダ 抹茶ケーキ	○	豚挽き肉,大豆,ピザ用チーズ,牛乳,調理用牛乳,たまご	スパゲティ,サラダ油,炒め油,白炒りごま,さとう,ごま油,小麦粉,甘納豆	にんにく,しょうが,セロリー,たまねぎ,にんじん,ｽﾗｲｽﾏｯｼｭﾙｰﾑ,ホールトマト,もやし,きゅうり	839 kcal 33.7 g 25.3 g
2 金	中華ちまき わんたんスープ 大根のごま酢あえ フルーツヨーグルト	○	中華ほしえび,豚肩肉,牛乳,豚肉,ちりめんじゃこ,プレーンヨーグルト	もち米,米粒麦,ごま油,白炒りごま,わんたんの皮,炒め油,さとう	乾しいたけ,ゆでたけのこ,ながねぎ,ホールコーン,にんじん,もやし,たけのこ,こまつな,だいこん,ﾊﾟｲﾝｱｯﾌﾟﾙ,もも	770 kcal 30.4 g 22.0 g
7 水	麦ごはん いかのチリソース 肉片湯 ビーフンソテー	○	牛乳,いか,豚肩肉,豚骨,あさり	米,米粒麦,でんぷん,揚げ油,ごま油,さとう,白炒りごま,炒め油,ビーフン	にんにく,しょうが,ながねぎ,にんじん,はくさい,木茸,たまねぎ,キャベツ,こまつな	734 kcal 29.2 g 21.1 g
8 木	大豆入りドライカレー じゃこサラダ パインゼリー	○	大豆,豚挽き肉,牛乳,ちりめんじゃこ,ゼラチン,粉寒天	米,米粒麦,バター,炒め油,白炒りごま,さとう,ごま油	セロリー,しょうが,たまねぎ,にんじん,ピーマン,レーズン,こまつな,キャベツ,きゅうり,もやし,パインジュース,ﾊﾟｲﾝ	793 kcal 30.7 g 21.6 g
9 金	チーズと鰹節のごはん アスパラと里芋と豚肉の照り焼き炒め むらくも汁 華風きゅうり	○	かつお節,ダイスチーズ,牛乳,豚肉,とうふ,たまご	米,米粒麦,炒め油,じゃがいも,里芋,でんぷん,揚げ油,さとう,ごま油	アスパラガス,ながねぎ,こまつな,きゅうり	781 kcal 33.5 g 26.0 g
12 月	いちごジャムサンド ポークビーンズ 揚げごぼうサラダ	○	牛乳,白いんげん豆,赤いんげん豆,大豆,豚肩肉,生クリーム	胚芽食ﾊﾟﾝ,いちごジャム,小麦粉,サラダ油,バター,炒め油,じゃがいも,揚げ油,ごま油,さとう	にんにく,しょうが,セロリー,にんじん,たまねぎ,グリンピース,ごぼう,キャベツ,ホールコーン	714 kcal 27.9 g 25.4 g
13 火	麦ごはん 鶏肉のみそ焼き じゃがいものそぼろ煮 ゆかりマヨ和え	○	牛乳,とりもも肉,赤色辛みそ,とり挽き肉,豚挽き肉,ﾏｸﾞﾛ･缶詰	米,米粒麦,さとう,炒め油,つきこんにゃく,じゃがいも	にんにく,にんじん,たまねぎ,グリンピース,キャベツ,ゆかり	723 kcal 30.8 g 22.4 g
14 水	焼肉チャーハン きびなごの唐揚げ 中華スープ	○	豚肩肉,さつま揚げ,たまご,牛乳,きびなご,とり肉,とうふ	米,米粒麦,サラダ油,ごま油,さとう,炒め油,白炒りごま,でんぷん,小麦粉,揚げ油,はるさめ	しょうが,にんにく,ながねぎ,こまつな,にんじん,たまねぎ,たけのこ,木茸	776 kcal 34.0 g 26.9 g
15 木	麦ごはん さばのレモン焼き 豆乳みそ汁 五目きんぴら	○	牛乳,さば,とうふ,乾燥わかめ,淡色辛みそ,豆乳,豚もも肉	米,米粒麦,バター,サラダ油,じゃがいも,炒め油,つきこんにゃく,さとう	レモン,ながねぎ,こまつな,ごぼう,れんこん,にんじん	714 kcal 32.5 g 24.3 g
16 金	エビピラフ チーズオムレツ マカロニサラダ ジューシーオレンジ	○	むきえび,牛乳,たまご,とり挽き肉,ダイスチーズ	米,米粒麦,バター,炒め油,でんぷん,さとう,マカロニ,サラダ油	たまねぎ,にんじん,ｽﾗｲｽﾏｯｼｭﾙｰﾑ,ホールコーン,キャベツ,きゅうり,ｼﾞｭｰｼｰｵﾚﾝｼﾞ	737 kcal 31.5 g 26.3 g
19 月 ★	麦ごはん かつおの揚げ煮 豆腐とわかめのすまし汁 シャキシャキ和え	○	牛乳,かつお,大豆,とうふ,乾燥わかめ	米,米粒麦,小麦粉,でんぷん,じゃがいも,揚げ油,さとう,ごま油	しょうが,ながねぎ,たまねぎ,切干大根,もやし,こまつな,にんじん,きゅうり	725 kcal 35.5 g 20.4 g
20 火	高菜ごはん タイピーエン いきなり団子	○	油揚げ,牛乳,豚肉,とり骨,かまぼこ,むきえび,いか,うずら,あずき	米,米粒麦,ごま油,炒め油,マロニー,さとう,さつまいも,小麦粉,白玉粉	高菜漬け,たまねぎ,にんじん,乾しいたけ,木茸,はくさい,ながねぎ,しょうが,こまつな	782 kcal 28.1 g 16.9 g
21 水	麦ごはん さわらの西京焼き 吉野汁 切干大根の炒め煮	○	牛乳,さわら,淡色辛みそ,西京みそ,油揚げ,かまぼこ,とり肉,さつま揚げ	米,米粒麦,さとう,つきこんにゃく,でんぷん,うどん,玉ふ,炒め油	しょうが,にんじん,ながねぎ,こまつな,乾しいたけ,切干大根	712 kcal 35.3 g 21.2 g
22 木	ジャージャー麺 何でもせん切りサラダ 乳ない豆腐	○	たまご,豚挽き肉,赤色辛みそ,牛乳,干ひじき,粉寒天,調理用牛乳	蒸し中華めん,サラダ油,炒め油,白炒りごま,さとう,でんぷん,ごま油	もやし,きゅうり,にんにく,しょうが,ながねぎ,たけのこ,乾しいたけ,にんじん,ピーマン,だいこん,キャベツ,レモン,もも,ﾊﾟｲﾝ	799 kcal 31.1 g 27.2 g
23 金	麦ごはん マスのフライ 呉汁 じゃがいものハニーマスタード	○	牛乳,マス,たまご,豚肉,とうふ,淡色辛みそ,赤色辛みそ,大豆	米,米粒麦,小麦粉,パン粉,揚げ油,炒め油,じゃがいも,はちみつ	にんじん,ごぼう,だいこん,ながねぎ,こまつな,にんにく	847 kcal 37.0 g 29.5 g
26 月	メロンパン風トースト トマトシチュー コーン入りサラダ	○	牛乳,とり肉（コマ）	食パン,さとう,バター,小麦粉,グラニュー糖,炒め油,じゃがいも,サラダ油,白炒りごま,ごま油	にんにく,しょうが,セロリー,たまねぎ,にんじん,ホールトマト,グリンピース,ホールコーン,にんじん,キャベツ,きゅうり	707 kcal 23.0 g 26.6 g
27 火	麦ごはん たらのごまみそかけ のっぺい汁 もやしと小松菜の辛子醤油あえ	○	牛乳,たら,赤色辛みそ,とうふ	米,米粒麦,小麦粉,でんぷん,揚げ油,白すりごま,さとう,炒め油,里芋,こんにゃく	ながねぎ,しょうが,だいこん,にんじん,えのきたけ,こまつな,もやし	707 kcal 32.0 g 20.5 g
28 水 ★	豚肉とごぼうの炊き込みごはん しらす入り卵焼き 飛鳥汁 美生柑	○	豚肩肉,油揚げ,牛乳,しらすぼし,たまご,とり肉,淡色辛みそ,赤色辛みそ,調理用牛乳	米,米粒麦,炒め油,しらたき,さとう,じゃがいも	ごぼう,しょうが,にんじん,こねぎ,たまねぎ,だいこん,こまつな,美生柑	730 kcal 31.4 g 24.6 g
29 木	麦ごはん めひかりの南蛮漬け すいとん 野菜のおかかチーズ和え	○	牛乳,豆あじ,油揚げ,かつお節,ダイスチーズ	米,米粒麦,小麦粉,でんぷん,揚げ油,さとう,白玉粉	ながねぎ,にんじん,だいこん,しめじ,こまつな,もやし	714 kcal 28.5 g 18.7 g
30 金	メキシカンライス クラムチャウダー 三色ピクルス	○	ｳｨﾝﾅｰｿｰｾｰｼﾞ,牛乳,あさり,ベーコン,調理用牛乳,生クリーム	米,米粒麦,バター,炒め油,じゃがいも,小麦粉,サラダ油,さとう	たまねぎ,ホールコーン,グリンピース,ｽﾗｲｽﾏｯｼｭﾙｰﾑ,にんじん,だいこん,きゅうり	733 kcal 22.9 g 25.9 g