

令和4年4月26日

令和4年 5月 学校給食献立表

千代田区立麹町中学校

日	曜日	献立名	牛乳	使用食材						エネルギー Kcal	蛋白質 g
				赤の仲間 主に体の組織を作る		緑の仲間 主に体の調子を整える		黄の仲間 主にエネルギーになる			
				1群	2群	3群	4群	5群	6群		
5	木	こどもの日									
6	金	ご飯	○					米, 麦		774	30.2
		胡麻とゆかりのふりかけ			あおのり				ごま		
		さばの味噌煮		鯖, 味噌			生姜	砂糖			
		じゃこサラダ			じゃこ	ブロッコリー, 人参	きゅうり, キャベツ	砂糖	油		
		白玉入りすまし汁				人参, 小松菜	大根, 椎茸	白玉餅			
9	月	チャプチェ丼	○	豚肉		人参, ビーマン, 赤ビーマン	キムチ, 生姜, 大根, 筍	米, 麦, 砂糖, 醤油	油	826	25.0
		野菜のナムル				小松菜, 人参	もやし, もやし	砂糖	油		
		トックスープ		豆腐		人参, 小松菜	白菜, ねぎ, えのきたけ	トック			
10	火	じゃこご飯	○		じゃこ			米, 麦		780	32.0
		鶏肉の梅風味焼き		鶏肉, 味噌			梅干し	砂糖			
		もやしのごまかけ				人参, 小松菜	もやし, 白菜, 生姜, 大根	砂糖	ごま, 油		
		兜かまぼこのすまし汁		かまぼこ		人参, 小松菜					
		たいやき						たいやき			
11	水	イタリアンホットサンド	○	ベーコン	チーズ	ビーマン	大根, 玉葱, マッシュルーム	マーガリンパン	油	790	29.9
		ごぼうサラダ		ツナ		人参	ごぼう, きゅうり, コーン	砂糖	油, マヨネーズ		
		豆乳スープ		鶏肉, 豆乳		人参	玉葱, しめじ	じゃが芋	油		
12	木	ご飯	○					米, 麦		801	33.6
		鮭の幽庵焼き		鮭			ゆず果汁				
		バリバリわんたんのサラダ			じゃこ	人参	キャベツ, きゅうり, 大根	砂糖, ワンタンの皮	油		
		さつま汁		鶏肉, 味噌		人参	大根, ねぎ	こんにゃく, さつまいも			
13	金	山菜うどん	○	鶏肉, かまぼこ	わかめ	人参	筍, 椎茸, 山菜	うどん		775	29.4
		ちくわの磯辺揚げ		竹輪, 卵	あおのり			小麦粉	油		
		杏仁豆腐 カップ			寒天, 牛乳, 生クリーム		みかん	砂糖			
16	月	ご飯	○					米, 麦		831	35.2
		あじフライ		鮭, 卵				小麦粉, パン粉	油		
		野菜の梅おかか和え		かつお節		小松菜, 人参	キャベツ, もやし, 梅干し	砂糖			
		切干大根の味噌汁		油揚げ, 味噌		人参	切干し大根				
17	火	ジャージャー麺	○	豚肉, 味噌		人参	大根, 生姜, 玉葱, 筍, 椎茸, ねぎ	中華麺, 砂糖, 片栗粉	油, ごま	861	30.2
		野菜のうま塩だれ				人参, 小松菜	キャベツ, もやし, 大根	砂糖	ごま, 油		
		フルーツポンチ					みかん, 黄桃, バイロ, バナナ	砂糖			
18	水	ご飯	○					米, 麦		776	25.9
		鶏肉とじゃが芋の揚げ煮		鶏肉		人参	生姜, コーン, えだまめ	片栗粉, じゃが芋, 砂糖	油		
		かきたま汁		卵		人参, 小松菜		片栗粉			

令和4年4月26日

令和4年 5月 学校給食献立表

千代田区立麹町中学校

日	曜日	献立名	牛乳	使用食材						エネルギー Kcal	蛋白質 g
				赤の仲間 主に体の組織を作る		緑の仲間 主に体の調子を整える		黄の仲間 主にエネルギーになる			
				1群	2群	3群	4群	5群	6群		
19	木	カレーライス	○	豚肉、レンズ豆		人参、トマト	大蒜、生姜、玉葱	米、麦、じゃが芋、小麦粉	油、バター	822	23.4
				わかめ	人参	キャベツ、きゅうり	砂糖	油			
						グレープフルーツ					
20	金	ご飯	○					米、麦		777	32.8
		ツナ入り卵焼き		豚肉、ツナ、卵		人参	玉葱	砂糖	油		
		五目きんぴら		豚肉		人参、ピーマン	ごぼう、れんこん	砂糖	油、ごま		
		豆腐とわかめの味噌汁		豆腐、味噌	わかめ		ねぎ				
21	土	パンパン	○					パンパン		808	29.3
		フライドチキン		鶏肉				片栗粉	油		
		チーズ入りイタリアンサラダ		ハム	チーズ	人参	キャベツ、きゅうり、コーン	砂糖	油		
		果物(みかん)					みかん				
23	月	体育祭振替休日									
24	火	ダイスチーズパン	○					ダイスチーズパン		783	30.7
		マカロニグラタン		鶏肉	牛乳、生クリーム、チーズ	人参	玉葱、マッシュルーム	小麦粉、ペンネ	油、バター		
		キャベツとじゃが芋のスープ		ウィンナー		人参	玉葱、キャベツ	じゃが芋			
25	水	ご飯	○					米、麦		804	30.2
		メルルーサの唐揚げ薬味ソースがけ		メルルーサ			生姜、大蒜、ねぎ	片栗粉、砂糖	油		
		小松菜のごまだれ		味噌		小松菜、人参	もやし	砂糖	ごま		
		のっぺい汁		鶏肉、豆腐		人参、小松菜	大根、ごぼう	片栗粉			
26	木	ひじきチャーハン	○	豚肉、焼豚、卵	ひじき	人参	ねぎ、玉葱、えだまめ	米、砂糖	油	768	25.3
		春雨サラダ		ハム		人参	キャベツ、もやし、きゅうり	春雨、砂糖	油、ごま		
		中華風コーンスープ		ハム、卵			コーン、ねぎ	片栗粉	油		
27	金	ご飯	○					米、麦		774	25.5
		肉じゃが		豚肉		人参、さやいんげん	椎茸、玉葱	こんにゃく、じゃが芋、砂糖	油		
		きのこ汁		鶏肉		小松菜	大根、しめじ、えのきたけ、まいたけ				
		抹茶プリン		豆乳、あずき	アガー、牛乳、生クリーム			砂糖			
30	月	ガーリックトースト	○			パセリ	大蒜	食パン	バター、油	779	23.1
		豆とソーセージのトマト煮		豚肉、ウィンナー、ひよこ豆		人参	大蒜、玉葱	じゃが芋、砂糖	油		
		れんこんサラダ		ハム、味噌		人参	れんこん、きゅうり、コーン	砂糖	マヨネーズ		
		ぶどうゼリー			アガー			砂糖、ぶどうジュース			
31	火	ブルコギ丼	○	豚肉		人参	玉葱、もやし、生姜、大蒜	米、麦、砂糖	油、ごま	784	29.3
		大豆入り青のりポテト		大豆	あおのり			片栗粉、じゃが芋	油		
		わかめスープ		鶏肉	わかめ		玉葱、えのきたけ、ねぎ	片栗粉	油		

*「サラダ」は加熱した野菜を使用しています。

*マヨネーズは鶏卵・りんご不使用のものを使用しています。(大豆含む)

*パン粉は乳不使用のものを使用しています。