

5月献立表

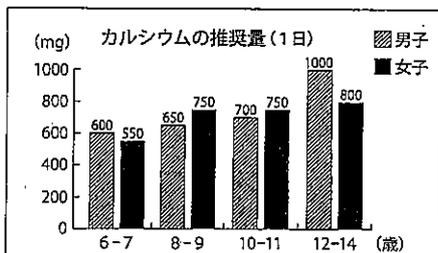
2022年 5月

六本木中学校

日	主食	牛乳	おかず	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	その他	1人1日 Kcal たんぱく質 g
2月	【端午の節句(5月5日)給食】 中華ちまき	○	春雨の中華ゴマサラダ 卵と豆腐の中華スープ	牛乳、豚肉、干しえび、 鶏卵、豆腐	ごま油、三温糖、もち 米、緑豆春雨、サラダ 油、白ごま、でん粉	たけのこ、人参、干しいたけ、キャベ ツ、きゅうり、しょうが、もやし、小 松菜、長ねぎ	酒、みりん、塩、オイスターソース、醤油、鶏 がら、水、竹の皮、りんご酢、米酢、黒こしよ う、薄口醤油	734 28.6
6金	カレーライス	○	キャベツとコーンのサラダ パイナップル	牛乳、牛肉	精白米、サラダ油、じゃ が芋、バター、薄力粉	人参、玉ねぎ、セロリ、にんにく、 しょうが、キャベツ、ブロッコリー、 ホールコーン、パイナップル	水、赤ワイン、カレー粉、塩、ペイリーフ、ト マトケチャップ、ウスターソース、中濃 ソース、鶏がら、ローリエ、ガラムマサラ、 カルダモン、コリアンダー、りんご酢、米 酢、黒こししょう	807 28.6
9月	ピースご飯	○	松風焼き モヤシのピリ辛和え 豆腐と大根の味噌汁 ショア	鶏肉、鶏卵、油揚げ、豆 腐、ショア	精白米、もち米、パン 粉、三温糖、白ごま、ご ま油	グリーンピース、長ねぎ、しょうが、人 参、小松菜、もやし、大根、ほんしめ じ	水、酒、塩、みりん、醤油、ラー油、昆布、削り 節、	714 32.9
10火	ツナコーントースト	○	ポテトのハニーサラダ ミネストローネ 冷凍ミカン	牛乳、ツナ、豚肉、ベー コン、チーズ	食パン、マヨネーズ、マ ヨネーズ(卵なし)、サ ラダ油、じゃが芋、はち みつ、手亡豆、マカロニ	玉ねぎ、ホールコーン、人参、きゅう り、にんにく、セロリ、キャベツ、ト マト缶、しょうが、トマトジュース、 冷凍みかん	塩、黒こししょう、りんご酢、米酢、からし (粉)、赤ワイン、水、鶏がら、トマトビュ ーレ、トマトケチャップ、ペイリーフ、バジ ル、タイム	712 28.6
11水	白飯	○	ひじきふりかけ 豚肉の味噌マヨネーズ焼き キャベツの煮浸し のっぺい汁	牛乳、ひじき、ちりめん じゃこ、メルルーサ、み そ、油揚げ、鶏肉、豆腐	精白米、白ごま、マヨ ネーズ(卵なし)、三温 糖、里芋、でん粉	たけのこ、人参、キャベツ、大根、長 ねぎ	水、醤油、みりん、ゆかり粉、塩、黒こしよ う、白ワイン、からし(粉)、薄口醤油、だし 昆布、塩、削り節	758 36.1
12木	スパゲティクリームソース	○	アボカドとトマトのサ ラダ リンゴ	牛乳、鶏肉、ベーコン	サラダ油、バター、薄力 粉、オリーブ油、スパゲ ティ	にんにく、玉ねぎ、人参、マッシュ ルーム、パセリ、ブロッコリー、キャ ベツ、かぶ、りんご	白ワイン、鶏がら、ローリエ、塩、黒こしよ う、ペイリーフ、りんご酢、米酢	815 29.4
13金	三色丼	○	キャベツの和風サラダ ジャガ芋とワカメの味噌汁	牛乳、鶏卵、高野豆腐、 油揚げ、みそ、わかめ	精白米、米粒麦、サラダ 油、三温糖、ごま油、白 ごま、じゃが芋	しょうが、人参、小松菜、もやし、 キャベツ、きゅうり、玉ねぎ	塩、米酢、みりん、酒、醤油、酢、だし昆布、削 り節、	771 31.5
16月	空豆入りかき揚げ うどん	○	キャベツとヒジキの和風サラダ アンデスメロン	牛乳、豚肉、鶏卵、えび、 芽ひじき	うどん、薄力粉、コーン スターチ、三温糖、サラ ダ油、ごま油、黒ごま	干しいたけ、長ねぎ、人参、玉ねぎ、 空豆、キャベツ、ブロッコリー、大 根、メロン	だし昆布、みりん、塩、薄口醤油、酒、米酢、 黒こししょう、削り節、かつお節、	783 29.4
17火	白飯	○	八宝菜 豆腐ときのこの中華スープ アップルゼリー	牛乳、豚肉、うずら卵、 豆腐、アガー	精白米、サラダ油、でん 粉、ごま油、グラニュー 糖	しょうが、人参、チンゲンサイ、たけ のこ、白菜、玉ねぎ、ほんしめじ、干 しいたけ、えのき、りんごジュース、 りんご酢	塩、醤油、黒こししょう、鶏がら、薄口醤油	724 26.6
18水	筍ご飯	○	サワラの西京焼き キャベツと油揚げのわかめ汁 てまり麩のすまし汁 河内晩柑	牛乳、油揚げ、さわら、 みそ、豆腐	精白米、もち米、サラダ 油、三温糖、白ごま、麩	たけのこ、人参、サヤエンドウ、キャ ベツ、きゅうり、しょうが、えのき、 みつば、河内晩柑	酒、塩、薄口醤油、醤油、みりん、米酢、水、だ し昆布、削り節、塩	779 38.1
19木	あんかけチャーハン	○	キュウリのピリ辛漬け 四川風スープ	牛乳、鶏卵、豚肉、干し えび、豆腐	精白米、米粒麦、サラダ 油、でん粉、ごま油、緑 豆春雨	長ねぎ、にんにく、しょうが、人参、 玉ねぎ、もやし、チンゲンサイ、きゅ うり、干しいたけ、白菜、小松菜	鶏がら、酒、塩、黒こししょう、オイスター ソース、醤油、酢、米酢、ラー油、トウバ ンジャン	749 34.7
20金	菜飯	○	五目玉子焼き キャベツの辛子和え 豚汁	牛乳、鶏肉、ひじき、鶏 卵、豚肉、みそ、生揚げ	精白米、米粒麦、ごま 油、白ごま、サラダ油、 三温糖、じゃが芋	小松菜、人参、玉ねぎ、たけのこ、干 しいたけ、長ねぎ、しょうが、もや し、キャベツ、枝豆、大根	酒、塩、だし昆布、醤油、みりん、薄口醤油、 からし(粉)、削り節	789 39.0
23月	ガーリックトースト	○	豆とパスタのトマトチ ョウリとコーンのサ ラダ 南津海	牛乳、ベーコン、豚肉	食パン、バター、うずら 豆、手亡豆、サラダ油、 じゃが芋、バター、薄力 粉、三温糖、マカロニ	にんにく、パセリ、人参、玉ねぎ、ト マト缶、マッシュルーム、キャベツ、 ブロッコリー、きゅうり、ホール コーン、南津海	赤ワイン、鶏がら、ローリエ、オレガノ、ト マトビュール、トマトケチャップ、中濃 ソース、塩、黒こししょう、酢、米酢	898 39.6
24火	白飯	○	アジの唐揚げおろしだれ キャベツのゴマ酢和え 豆腐とワカメの味噌汁	牛乳、あじ、みそ、油揚 げ、豆腐、わかめ	精白米、サラダ油、でん 粉、三温糖、白ごま	しょうが、大根、人参、小松菜、キャ ベツ、もやし、えのき、長ねぎ	醤油、酒、みりん、酢、米酢、薄口醤油、塩、だ し昆布、削り節	733 34.3
25水	味噌ラーメン	○	モヤシと小松菜のナムル オレンジケーキ	牛乳、豚肉、みそ、鶏卵	中華麺、サラダ油、ごま 油、ラー油、上白糖、で ん粉、グラニュー糖、薄 力粉、バター	にんにく、しょうが、玉ねぎ、人参、 にら、キャベツ、とうもろこし、長ね ぎ、小松菜、もやし、オレンジジュ ース、オレンジマーマレード	豚骨、鶏がら、みりん、醤油、テンメンジャン ン、黒こししょう、酒、トウバンジャン、ラ ー油、ベーキングパウダー	793 30.8
26木	カレーピラフ	○	ポテトのバジル風味サラダ 洋風玉子スープ	牛乳、鶏肉、ウイン ナー、ベーコン、鶏卵	精白米、米粒麦、パ ター、油、じゃが芋、オ リーブ油、上白糖、でん 粉	玉ねぎ、人参、マッシュルーム、赤 ピーマン、黄ピーマン、ブロッコ リー、ホールコーン、パセリ	鶏がら、ローリエ、塩、ターメリック、白ワ イン、黒こししょう、ガラムマサラ、カレ ー粉、トマトビュール、りんご酢、米酢、バジ ル、白こししょう	746 26.8
27金	ピピンバ	○	アボカドとトマトの中華チ ョウリとコーンのサ ラダ 豆腐とワカメのスープ	牛乳、豚肉、鶏卵、豆腐、 わかめ	精白米、米粒麦、ごま 油、三温糖、サラダ油	にんにく、しょうが、長ねぎ、もや し、小松菜、ブロッコリー、キャ ベツ、人参、えのき	醤油、トウバンジャン、塩、米酢、酢、ラ ー油、鶏がら、黒こししょう、薄口醤油	747 33.5
30月	【セルフ】 コロッケパン	○	ヌードルスープ 小皿スイカ	牛乳、牛肉、鶏卵、ベー コン	ミルクパン、バター、 じゃが芋、薄力粉、パン 粉、サラダ油、ヌードル	キャベツ、玉ねぎ、人参、すいか	塩、黒こししょう、中濃ソース、濃厚ソース、 トマトケチャップ、赤ワイン、鶏がら、ペ イリーフ	755 27.8
31火	バターライスハッシュドホ ーホ	○	パブリカサラダ 甘夏みかん	牛乳、豚肉、生クリーム	精白米、米粒麦、パ ター、サラダ油、上白 糖、薄力粉	ホールコーン、にんにく、しょうが、 玉ねぎ、人参、マッシュルーム、トマ トジュース、赤ピーマン、黄ピーマ ン、キャベツ、ブロッコリー、甘夏 みかん	白ワイン、塩、赤ワイン、黒こししょう、ロ ーリエ、トマトケチャップ、鶏がら、りん ご酢、米酢	773 24.9

※学校行事、食材料の都合により献立を変更する場合があります。

カルシウムが多く必要な10代



体が大きく成長する10代の時期は、骨をつくるためにカルシウムがたくさん必要になります。しっかりとカルシウムをとることで丈夫な骨がつけられ、おとなになってからの骨折や、骨粗しょう症を防ぐことができます。

クイーン

緑茶はチャノキの葉からつくられています。チャノキの仲間はず？

- ① ツツジ
- ② サクラ
- ③ ツバキ



「茶の心」は緑茶の産地「静岡県」産の
「利根の茶」4号、5号、6号の茶/100g入り/4号
¥1,100(税別) 2022