



5月献立表



2024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	エネルギー kcal たんぱく質 g
1水	サーモンのクリームスパゲティ	○	ポテトのバジル風味サラダ 抹茶ケーキ	牛乳、さけ、チキンハム、鶏卵	サラダ油、バター、薄力粉、オリーブ油、スパゲティ、じゃが芋、上白糖、三温糖、チョコレート	にんにく、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、きゅうり、ホールコーン	白ワイン、鶏がら、塩、黒こしょう、ベイリーフ、パセリ、りんご酢、米酢、バジル、抹茶、ベーキングパウダー、ローリエ	881 34.8
2木	【端午の節句給食】 中華ちまき風おこわ	○	豆腐とかまぼこの中華スープ かしわ餅	牛乳、鶏肉、大豆、ほたてがし、かまぼこ、豆腐、こしあん	精白米、もち米、ごま油、上白糖、じゃが芋、でん粉、上新粉、白玉粉、薄力粉、サラダ油	人参、たけのこ、干しいたけ、しょうが、もやし、玉ねぎ、小松菜	鶏がら、酒、塩、オイスターソース、醤油、黒こしょう、薄口醤油、柏餅の葉	816 30.6
7火	ワカメご飯	○	さけの西京焼き 揚げじゃがいものあんかけ 五目味噌汁	牛乳、わかめごはんの素、さけ、西京みそ、鶏肉、油揚げ、みそ	精白米、白ごま、じゃが芋、サラダ油、三温糖、でん粉	しょうが、人参、干しいたけ、玉ねぎ、サヤエンドウ、大根、小松菜、長ねぎ	だし昆布、だしかつお削り節、醤油、酒、みりん、薄口醤油	785 41.4
8水	高菜チャーハン	○	タイピーエン メロン	牛乳、鶏肉、鶏卵、豚肉、いか、えび	精白米、米粒麦、ごま油、白ごま、サラダ油、緑豆春雨	しょうが、人参、高菜漬、長ねぎ、にんにく、玉ねぎ、たけのこ、キャベツ、メロン	鶏がら、酒、塩、黒こしょう、醤油、米酢、黒こしょう	746 35.3
9木	白飯	○	ゆかり入りジャコふりかけ 春巻き 豆モヤシのナムル 豆腐ときのこの中華スープ	牛乳、ちりめんじゃこ、糸削り節、のり、豚肉、豆腐	精白米、サラダ油、春巻きの皮、緑豆春雨、でん粉、ごま油、白ごま	しょうが、長ねぎ、たけのこ、干しいたけ、にら、小松菜、大豆もやし、人参、ほんしめじ、玉ねぎ、えのき、チンゲンサイ	酒、ゆかり粉、塩、黒こしょう、醤油、ラー油、鶏がら、薄口醤油、みりん	770 26.2
10金	三色丼	○	どさんこ汁 カラマンダリン	牛乳、鶏肉、鶏肉、豚肉、みそ、わかめ	精白米、サラダ油、三温糖、ごま油、じゃが芋、バター	しょうが、人参、小松菜、もやし、ホールコーン、玉ねぎ、カラマンダリン	塩、米酢、みりん、酒、醤油、だしかつお削り節	786 33.1
13水	キムチチャーハン	○	春雨とザーサイのスープ 開口笑	牛乳、鶏肉、豆腐、きな粉、鶏卵	精白米、米粒麦、サラダ油、ごま油、緑豆春雨、薄力粉、三温糖、白ごま	しょうが、人参、玉ねぎ、干しいたけ、ピーマン、キムチ、ザーサイ、長ねぎ、ほうれん草	鶏がら、オイスターソース、塩、黒こしょう、醤油、酒、みりん、ベーキングパウダー	748 29.3
14火	2種類食べ比べ 第2弾 照り焼き丼	○	野菜の浅漬け ゆず風味 こしね汁 キャロットゼリー	ジョア(ブレーン)、鶏肉、油揚げ、豆腐、豚肉、みそ、アガー	精白米、三温糖、でん粉、こんにゃく、じゃが芋、サラダ油、上白糖	しょうが、大根、人参、きゅうり、ゆず、干しいたけ、ごぼう、長ねぎ、小松菜、オレンジジュース、人参ジュース	酒、醤油、塩、みりん、薄口醤油、米酢、だし昆布、だしかつお削り節	754 34.4
15水	白飯	○	あじハニバーグ 揚げ干し大根の炒め煮 かき玉汁	牛乳、鶏肉、ひじき、あじ、豆腐、さつま揚げ(卵なし)、油揚げ、鶏卵	精白米、上白糖、サラダ油、でん粉、三温糖	しょうが、玉ねぎ、ピーマン、人参、切干し大根、干しいたけ、キャベツ、小松菜	酒、塩、醤油、純米酢、トマトケチャップ、みりん、だしかつお削り節、塩、だし昆布	755 35.1
16木	セルフ コロッケパン	○	2種類のビーンズサラダ 卵入りトマトスープ	牛乳、鶏肉、ひよこ豆、金時豆、チキンハム、鶏卵	ミルクパン、サラダ油、じゃが芋、薄力粉、パン粉、三温糖、でん粉	玉ねぎ、人参、ホールコーン、きゅうり、セロリ、トマト缶、ブロッコリー	塩、黒こしょう、中濃ソース、ウスターソース、トマトケチャップ、赤ワイン、米酢、からし(粉)、鶏がら、ローリエ、ベイリーフ、バジル	783 31.2
17金	シーフードカレー	○	ツナサラダ セミノール	牛乳、鶏肉、いか、あさり、ツナ	精白米、サラダ油、じゃが芋、バター、薄力粉、上白糖、白ごま	にんにく、しょうが、人参、玉ねぎ、マッシュルーム、キャベツ、きゅうり、セミノール	赤ワイン、鶏がら、ローリエ、塩、ベイリーフ、トマトケチャップ、ウスターソース、中濃ソース、ガラムマサラ、カルダモン、カレー粉、米酢、醤油、黒こしょう	764 27.5
20月	白飯	○	じゃこピーマン いかの南蛮焼き 切り昆布のきんぴら せんべい汁	牛乳、ちりめんじゃこ、糸削り節、いか、豚肉、昆布、油揚げ、鶏肉	精白米、三温糖、サラダ油、こんにゃく、かやきせんべい	ピーマン、赤ピーマン、しょうが、長ねぎ、人参、ごぼう、大根	酒、醤油、米酢、みりん、七味唐辛子、塩、だし昆布、だしかつお削り節、薄口醤油	764 42.5
21火	ソース焼きそば	○	四川風スープ キャンディポテト	牛乳、豚肉、鶏肉、豆腐	サラダ油、中華麺、ごま油、白ごま、三温糖、水あめ、バター、さつま芋	人参、玉ねぎ、キャベツ、ピーマン、もやし、しょうが、えのき、長ねぎ、チンゲンサイ、オレンジジュース	塩、黒こしょう、ウスターソース、中濃ソース、鶏がら、酒、醤油、みりん、トウバンジャン	776 30.2
22水	バターライスハッシュドポーク	○	パブリカサラダ パイナップル	牛乳、豚肉、生クリーム	精白米、バター、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、パイナップル	白ワイン、塩、赤ワイン、黒こしょう、ベイリーフ(粉)、トマトケチャップ、鶏がら、ローリエ、りんご酢、米酢	776 24.5
23木	ピースご飯	○	さわらのゴマ味噌かけ がめ煮 水菜のすまし汁	牛乳、さわら、みそ、鶏肉、かまぼこ、生揚げ、うずら卵	精白米、もち米、サラダ油、三温糖、でん粉、白ごま、こんにゃく、じゃが芋、麩	グリーンピース、しょうが、人参、たけのこ、干しいたけ、サヤエンドウ、水菜	酒、塩、醤油、みりん、だし昆布、だしかつお削り節、薄口醤油	773 39.3
24金	白飯	○	ほっけとししゃものフライ 小松菜のゴマ酢和え 田舎汁	牛乳、ほっけ、ししゃも、鶏肉、豆腐、みそ	精白米、サラダ油、薄力粉、パン粉、三温糖、白ごま、こんにゃく	小松菜、人参、キャベツ、もやし、玉ねぎ、ほんしめじ	塩、酒、黒こしょう、中濃ソース、ウスターソース、みりん、米酢、醤油、だし昆布、だしかつお削り節	790 32.1
27月	メキシカンピラフ	○	チーズ入りオムレツ 豆乳スープ 日向夏	牛乳、ウインナー、鶏肉、チーズ、鶏卵、チキンハム、豆乳	精白米、サラダ油、じゃが芋	人参、玉ねぎ、ピーマン、黄ピーマン、赤ピーマン、小松菜、キャベツ、ホールコーン、日向夏	塩、酒、ターメリック、カレー粉、白ワイン、中濃ソース、ウスターソース、醤油、トマトケチャップ、鶏がら、ベイリーフ、黒こしょう、パセリ	785 32.8
28火	白飯	○	あさりの佃煮 揚げ高野豆腐のそぼろあん 小松菜のゴマ和え かんぴょうの卵とじ	牛乳、あさり、高野豆腐、鶏肉、鶏卵	精白米、三温糖、還元水あめ、上白糖、でん粉、サラダ油、白ごま	しょうが、人参、干しいたけ、玉ねぎ、サヤエンドウ、小松菜、キャベツ、もやし、かんぴょう、にら、えのき	醤油、酒、みりん、薄口醤油、だし昆布、だしかつお削り節、塩	747 27.0
29水	パンパン	○	ポテトグラタン ミネストローネ	牛乳、ツナ、チーズ、チキンハム、鶏肉、大豆	パンパン、じゃが芋、サラダ油、バター、薄力粉、白いんげん豆、上白糖	玉ねぎ、人参、キャベツ、ブロッコリー	白ワイン、塩、黒こしょう、パセリ、鶏がら、ベイリーフ、トマトピューレ、トマトケチャップ、ベイリーフ、バジル	784 34.4
30木	切り干しじゃこご飯	○	からし和え はっと汁 ミルクパエリア	牛乳、油揚げ、鶏肉、ちりめんじゃこ、削り節、鶏肉、寒天	精白米、サラダ油、白ごま、三温糖、こんにゃく、薄力粉、上白糖	人参、切干し大根、ごぼう、干しいたけ、小松菜、キャベツ、もやし、しめじ、長ねぎ、ブルーベリージャム	薄口醤油、酒、みりん、醤油、塩、からし(粉)、だし昆布、だしかつお削り節、赤ワイン	759 33.8
31金	かつお飯	○	モヤシの和風サラダ ジャガ芋とワカメの味噌汁 冷凍ミカン	牛乳、かつお、のり、油揚げ、みそ、わかめ	精白米、でん粉、薄力粉、サラダ油、三温糖、ごま油、白ごま、じゃが芋	しょうが、キャベツ、人参、もやし、玉ねぎ、冷凍ミカン	酒、醤油、みりん、七味唐辛子、純米酢、塩、黒こしょう、だし昆布、だしかつお削り節	799 30.4

※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。

5/5

端午の節句
(菖蒲の節句)

かぶとや武者人形、こいのぼりを飾り、「ちまき」や「かしわもち」を食べて、男の子の健やかな成長を祝います。香りの強い菖蒲を入れた風呂につかり、厄を払う風習もあります。