



給食献立表



R6年度 足立区立花保中学校
栄養士 西妻ゆかり

日付	牛乳	主食	おかず <small>主菜・副菜・汁物・デザート</small>	～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～ 熱や力の元になる		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
				1群:たんぱく質	2群:カルシウム	3群:カロテン	4群:ビタミンC	5群:糖質	6群:脂質		
1(水)	牛乳	♪端午の節句メニュー♪ 鯉のぼりパン(セルフ)	ミートローフ 花野菜サラダ ポトフ	学乳,ロースハム,スライスチーズ, 焼き竹輪,牛ひき肉,豚ひき肉,牛乳, たまご,豚肉		コッパパン,バター,パン粉,油,はち みつ,じゃがいも		グリーンピース,きゅうり,玉葱,パセ リ,ブロッコリー,カリフラワー, にんじん,キャベツ,かぶ,かぶ(葉),セ ロリー	787	41	
2(木)	牛乳	ご飯	鯖の味噌煮 ごま和え けんちん汁	学乳,さば,赤みそ,豚肉,油揚げ		米,砂糖,でんぷん,ごま		しょうが,長ねぎ,キャベツ,こまつ な,にんじん,だいこん,ごぼう	767	41	
3(金) 憲法記念日											
4(土) みどりの日											
6(月) ☆★☆ こどもの日～端午の節句～ 振替休日 ☆★☆											
7(水)	牛乳	ピビンパ拌	春雨スープ フルーツポンチ(付イグ)	学乳,豚肉,たまご,みそ,鶏ひき肉		米,油,砂糖,ごま,ごま油,緑豆はる さめ		干し椎茸,にんにく,にんじん,もや し,こまつな,チンゲンツァイ,長ね ぎ,だけのこ,みかん缶,パインチ ビット,もも缶,バナナ,キウイフ ルーツ	831	35	
8(木)	牛乳	てりやきバーガー (セルフ)	のり塩ポテト 野菜のスープ煮	学乳,鶏肉モモ,あおのり,うすら卵, ウィンナー		ポトフ,パン,中ざら糖,でんぷん, じゃがいも,油,マカロニ		しょうが,キャベツ,玉葱,にんじん, こまつな	780	37	
9(金)	牛乳	山菜うどん	じゃこ入りサラダ 黒蜜きな粉よもぎ団子	学乳,鶏肉,油揚げ,ちりめん,わか め,豆腐,きな粉		うどん,砂糖,ごま,ごま油,白玉粉, 上新粉,黒砂糖		にんじん,だけのこ,ぶき,ぜんまい, えのきたけ,こまつな,長ねぎ,きゅ うり,キャベツ,コーン,よもぎ	685	34.7	
10(土)	牛乳	麦ご飯	手作りなめだけ 白身魚のパベキューソース かぼちゃのそぼろ煮 白菜の豆乳みそ汁	学乳,たら,豚ひき肉,豆腐,豆乳,み そ		米,米粒麦,砂糖,油,でんぷん		えのきたけ,しょうが,レモン汁,玉 葱,マーマレード,かぼちゃはく さい,だいこん,にんじん,長ねぎ,こ まつな	759	35.6	
13(月)	牛乳	広東麺	ジャンボ揚げ餃子 杏仁ゼリー	学乳,豚肉,いか,むきえび,豚ひき 肉,牛乳,粉寒天,生クリーム		蒸し中華めん,油,でんぷん,ごま油, ぎょうざの皮,小麦粉,砂糖		しょうがはくさい,にんじん,長ね ぎ,チンゲンツァイ,こまつな,キャ ベツ,みかん缶,もも缶	816	36.7	
14(火)	牛乳	ご飯	のりの佃煮 鶏とじゃが芋のみそ煮 ごま酢あえ	学乳,もみりのり,鶏肉,みそ,生揚げ		米,砂糖,でんぷん,こんにゃく,じゃ がいも,油,ごま		にんじん,玉葱,干し椎茸,こまつな, もやし,きゅうり	764	28.2	
15(水)	牛乳	ピザトースト	タラのピヤバース ミモザサラダ 果物(キウイ)	学乳,ベーコン,チーズ,あさり,た ら,たまご		食パン,油,じゃがいも,砂糖		にんにく,トマト缶,玉葱,ピーマン, にんじん,キャベツ,きゅうり,ブ ロッコリー,キウイフルーツ	714	35.3	
16(木)	牛乳	♪今日の野菜♪ ☆だけのこ☆ だけのこご飯	干草焼き からし和え 田舎汁	学乳,鶏肉,たまご,鶏ひき肉,生揚 げ,わかめ,みそ		米,砂糖,油,こんにゃく,じゃがいも		だけのこ,にんじん,玉葱,ほうれん そう,干し椎茸,こまつな,もやし,だ いこん,長ねぎ	711	35.3	
17(金)	牛乳	ご飯	キムムッチ 小魚の唐揚げ 韓国風甘辛だれ いかの中華サラダ サンラータンスープ	学乳,刻みのり,にぎす,いか,わか め,鶏肉,豆腐,たまご		米,ごま油,ごま,砂糖,でんぷん,小 麦粉		にんにく,しょうが,長ねぎ,きゅ うり,にんじん,もやし,玉葱,干し椎 茸,こまつな	751	35.1	
20(月)	牛乳	♪食育の日♪ In 埼玉県 胚芽ぱん	ゼリーフライ ちりめんのごま醤油和え 産産汁 果物(バナナ半)	学乳,おから,たまご,ちりめん,豚 肉,豆腐,みそ,牛乳		胚芽パン,じゃがいも,乾燥マッ シュポテト,小麦粉,油,砂糖,ごま 油,ごま,バター		にんじん,玉葱,長ねぎ,もやし,こま つな,しょうが,コーン,バナナ	726	28.1	
21(火)	牛乳	焼肉ライス	豆腐サラダ 坦々スープ	学乳,豚肉,押し豆腐,わかめ,豚ひき 肉,大豆,みそ,いんげんまめ		米,米粒麦,油,ごま,緑豆はるさめ, 砂糖,ごま油,練りごま		にんにく,しょうが,にんじん,玉葱, にら,キャベツ,きゅうり,長ねぎ,は くさいキムチ,もやし,こまつな	852	37.3	
22(水)	牛乳	チリコンカンライス	えびとチーズのサラダ 卵とレタスのスープ	学乳,いんげんまめ,ひよこまめ,豚 ひき肉,むきえび,サラダチーズ, ベーコン,豆腐,たまご		米,じゃがいも,砂糖,油		タカノツメ,にんにく,玉葱,にんじ ん,グリーンピース,きゅうり,キャ ベツ,こまつな,もやし,レタス,セロ リー	881	36.9	
23(木)	牛乳	アマトリチャーナ	シーザーサラダ グリーンポータージュ チーズ・スフレ	学乳,ベーコン,粉チーズ,牛乳,生ク リーム,ヨーグルト,スキムミルク,ク リームチーズ,粉寒天		ペンス,オリーブ油,油,砂糖,食パ ン,じゃがいも,小麦粉,バター		にんにく,タカノツメ,玉葱,トマト 缶,キャベツ,きゅうり,にんじん,レ モン汁,グリーンピース	879	31.4	
24(金)	牛乳	ご飯	チキンチキンごぼろ 油揚げ入りお浸し 味噌汁	学乳,鶏肉,油揚げ,糸けずり節,みそ		米,でんぷん,小麦粉,油,砂糖,じゃ がいも		ごぼう,にんじん,しょうが,こまつ な,キャベツ,もやし,玉葱	733	29.3	
25(土)	牛乳	♪運動会♪ ポークカレーライス	冷凍みかん	学乳,豚肉		米,じゃがいも,油,三温糖,小麦粉, バター		玉葱,にんじん,にんにく,しょうが, ブロッコリー,冷凍みかん	856	26.7	
27(月) 運動会振替休業日											
28(火)	牛乳	ご飯	小魚ぶりかけ 魚のねぎみそ焼き 生姜和え ☆吉野汁	学乳,ちりめん,粉かつお,さわか,み そ,鶏肉,生揚げ		米,ごま,砂糖,でんぷん		長ねぎ,キャベツ,こまつな,もやし, にんじん,しょうが,ごぼう,だいこ ん,ぶなしめじ	729	38.5	
29(水)	牛乳	ほうじ茶香るきな粉 揚げパン	チキンときのこのフリカッセ 野菜ソテー	学乳,きな粉,鶏肉,白いんげん,牛 乳,生クリーム,粉チーズ,ベーコン		ポトフ,パン,砂糖,油,じゃがいも, 小麦粉,バター		玉葱,ぶなしめじ,エリンギ,にんじ ん,キャベツ,コーン	867	36.1	
30(木)	牛乳	キムチチャーハン	スパイシービーンズポテト ワンタンスープ 果物(メロン)	学乳,豚肉,大豆,鶏肉,豆腐,わかめ		米,油,ごま油,じゃがいも,でんぷ ん,乾しワタ		はくさいキムチ,長ねぎ,ピーマン, だけのこ,にんじん,干し椎茸,もや し,こまつな,メロン	831	34.1	
31(金)	牛乳	山菜おこわ	いかのかりんとうがらめ レモン醤油あえ ずまし汁	学乳,油揚げ,いか,わかめ		米,もち米,砂糖,小麦粉,でんぷん, 油,ピーナッツ割		わらび,ぜんまい,にんじん,干し椎 茸,だけのこ,しょうが,こまつな,も やし,きゅうり,レモン汁,長ねぎ	703	31.2	

★今月のPick Up 給食

※食材の都合により献立変更する場合があります。

♪1日(水) 端午の節句メニュー

- 5月5日は、男の子の成長と健康を願い、お祝いする『端午の節句』です。給食では、節句を楽しんでもらいたいと思い、自分たちで
- パンにハムとチーズを挟みちくわの上にグリーンピースを乗せ鯉のぼりパン
 - ミートローフにケチャップで目とうろこを書きてもらいうし4匹の鯉のぼりを2匹作って食べて欲しいと思います

♪20日(月) 食育の日 In 埼玉県

今月は、埼玉県の郷土料理として、ゼリーフライを作ります☆
おからとじゃが芋、根菜ねぎをそのまま素揚げしたものです。
埼玉県の行田市で伝わる料理で別名『行田フライ(ゼリーフライ)』とも言います。

♪25日(金) 花保カレーの日

花保中学校では、第2金曜日を『花保カレーの日』として、毎月さまざまなカレーメニューを提供しています♪(曜日は行事等で変動します)

今日は、ポークカレーです。例年の運動会日は、ホットドック・スパイシーポテト・冷凍もも・牛乳でしたがお腹が空いてしまうなどの意見を頂いたので、

