

# 平成31年度 5月献立表

東京都立富士高等学校附属中学校

日	曜日	牛乳	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	エネルギー たんぱく質	
				血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える		
7	火	○	ハヤシライス にんじんサラダ ぶどうゼリー <b>八十八夜献立</b>	牛乳,豚肉,粉寒天	米,薄力粉,砂糖,ごま,オリーブ油	しょうが,セロリー,玉葱,にんじん,りんご,きゅうり,にんじん,レモン,らっきょう,ぶどうジュース,ぶどう缶	798 Kcal 27.6 g	
8	水	○	ご飯 キャベツのみそ汁 鮭のお茶味噌ソースかけ 筑前煮	牛乳,油揚げ,わかめ,さけ,鶏肉	米,砂糖,片栗粉,ごま,油	キャベツ,れんこん,にんじん,たけのこ,ごぼう,こんにゃく,しいたけ,いんげん	780 Kcal 39.8 g	
9	木	○	中華ちまき 四川豆腐 果物 <b>端午の節句献立</b>	牛乳,豚肉,生揚げ	もち米,油,ごま油,砂糖,片栗粉	にんじん,たけのこ,干し椎茸,しょうが,にんじん,玉葱,にら,冷凍みかん	782 Kcal 33.3 g	
10	金	○	ふきご飯 さつまい いかの竜田揚げ 和風サラダ	牛乳,油揚げ,豚肉,いか	米,もち米,ごま油,さつまいも,片栗粉,砂糖	ふき,にんじん,ごぼう,にんじん,だいこん,ねぎ,しょうが,キャベツ,きゅうり,れんこん,えだまめ,しそ葉	839 Kcal 34.0 g	
13	月	○	チンジャオロース焼きそば フライドポテト ミルクプリン	牛乳,豚肉,粉寒天,豆乳,クリーム	中華めん,油,片栗粉,砂糖,ごま油,じゃがいも	にんにく,しょうが,ねぎ,たけのこ,青ピーマン,黄桃缶	808 Kcal 32.2 g	
14	火	○	ご飯 三色豆のスープ 鶏肉のバーベキューソース 野菜のレモンあえ	牛乳,ベーコン,いんげんまめ,ひよこまめ	米,麦,オリーブ油,砂糖,油	しょうが,玉葱,にんじん,えだまめ,りんご,キャベツ,にんじん,レモン,ごまつな	822 Kcal 33.6 g	
15	水	○	かつおと生姜の炊き込みご飯 若竹汁 新じゃがいもの煮物 果物(メロン)	牛乳,かつお,わかめ	米,麦,ごま油,片栗粉,油,砂糖,ごま,じゃがいも	しょうが,たけのこ,ねぎ,えのき,たけ,にんじん,玉葱,いんげん,メロン	774 Kcal 28.6 g	
16	木	○	ジャンバラヤ クラムチャウダー りんごの蒸しパン	牛乳,ウィンナー,ベーコン,あさり,調理牛乳	米,麦,油,油,じゃがいも,小麦粉,薄力粉,砂糖	玉葱,セロリー,しょうが,にんじん,マッシュルーム,トマト,青ピーマン,にんじん,りんご缶	794 Kcal 24.8 g	
17	金	○	ガーリックライス 野菜スープ ハンバーグマリアソース マッシュポテト	牛乳,ベーコン,豚肉,豆腐,豆乳	米,麦,油,砂糖,じゃがいも	にんにく,セロリー,しょうが,玉葱,にんじん,もやし,コーン,マッシュルーム	803 Kcal 31.5 g	
20	月	○	高野豆腐のそぼろ丼 ちゃんこ汁 いもようかん	牛乳,鶏肉,高野豆腐,油揚げ,豆腐,粉寒天	米,麦,油,砂糖,ごま油,さといも,さつまいも	しょうが,にんじん,干し椎茸,絹さや,ごぼう,つきこんにゃく,はくさい,ぶなしめじ,ごまつな	829 Kcal 32.9 g	
21	火	○	ご飯 のりの佃煮 具だくさんみそ汁 五目卵焼き きゅうりの浅漬け 果物 <b>給食開始 12:50~</b>	牛乳,のり,豆腐,油揚げ,たまご,豚肉	米,砂糖,油,じゃがいも	ごぼう,こんにゃく,だいこん,にんじん,ごまつな,玉葱,グリーンピース,ねぎ,きゅうり,しょうが,美生柑	785 Kcal 32.8 g	
22	水	○	チリソース丼 五目中華スープ カルピスゼリー <b>給食開始 12:50~</b>	牛乳,いか,豚肉,粉寒天	米,麦,片栗粉,油,砂糖,ごま油	しょうが,たけのこ,にんじん,ねぎ,玉葱,生しいたけ,もやし,ごまつな,温州蜜柑缶	811 Kcal 29.6 g	
23	木	【定期考査】給食はありません						
24	金	【定期考査】給食はありません						
27	月	○	ぶどうパン チリコンカン 糸寒天の和え物 果物	牛乳,豚肉,大豆,レッドキドニー,糸寒天	ぶどうパン,油,米粉,砂糖,ごま,ごま油	しょうが,玉葱,にんじん,セロリー,トマト缶,青ピーマン,コーン,キャベツ,きゅうり,冷凍みかん	830 Kcal 35.1 g	
28	火	○	たご飯 吉野汁 ししゃもの南蛮漬け ごま和え	牛乳,油揚げ,だご,鶏肉,豆腐,ししゃも	米,麦,砂糖,干しうどん,片栗粉,油,ごま	にんじん,絹さや,こんにゃく,もやし,ごまつな,ねぎ,ほうれんそう,にんじん	783 Kcal 36.0 g	
29	水	○	古代米ご飯 みそ汁 めだいの西京焼き 野菜の磯和え ヨモギ団子 <b>東京都八丈島産</b>	牛乳,油揚げ,めだいのり,きな粉	米,黒米,白玉粉,上新粉,砂糖	にんじん,かぶ(葉),ねぎ,にら,もやし,ぶなしめじ,よもぎ	808 Kcal 34.6 g	
30	木	○	ルーローハン わかめスープ パリパリ春雨サラダ	牛乳,豚肉,ほたてがし,わかめ,豆腐	米,麦,油,ごま油,砂糖,ごま,はるさめ,油,わんたんの皮	ねぎ,しょうが,生しいたけ,キャベツ,ごまつな,にんじん	834 Kcal 23.1 g	
31	金	○	ご飯 みそ汁 豆腐ナゲット 野菜炒め	牛乳,油揚げ,わかめ,豆腐,鶏肉	米,じゃがいも,片栗粉,薄力粉,油	玉葱,しょうが,キャベツ,もやし,赤ピーマン	829 Kcal 30.3 g	

**今月の都内産野菜**  
大根・小松菜・ほうれん草・かぶ

※学校行事、食材料等の関係で献立を一部変更する場合があります。  
「牛乳」欄に○印の付いている日には牛乳が出ます。

**5月の平均** **813 Kcal**  
**31.7 g**

本校では、行事や季節、旬の食材を意識して献立作成をしています。行事や季節の献立については**太字**で表記しています。また都内産の野菜の利用についても、八百屋さんにお願いし、出回っているときには都内産の納品を優先していただいています。納品予定都内産野菜は別途記載します。また、毎月数回、西東京市の田倉農園さんから野菜を直送で納品して頂いています。田倉農園の産直野菜は、献立表上に**太字**で表記しています。ご参考になさってください。

○2日は「八十八夜」です。そこでお茶を使った「鮭のお茶味噌ソースかけ」を8日に作ります。  
○5日は「端午の節句」です。9日には竹の皮にもち米、野菜などを包んで蒸す「中華ちまき」を作ります。