

[配布用献立表]

令和8年5月

高井戸中学校

日	献立名	牛乳	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 たんぱく質
1 金	中華ちまき	○	中華ほしえび, 豚肩肉	もち米, もち麦, ごま油, さとう	乾しいたけ, ゆでたけのこ, 長ねぎ, ホールコーン (缶) , にんじん	酒, しょうゆ, 塩	711 kcal
	豆腐入り卵スープ		とり肉, とうふ, たまご, かつお節 (だし), 出し昆布	でんぷん	にんじん, 玉ねぎ, 長ねぎ, えのきたけ, チンゲンサイ	しょうゆ, 塩, 酒	28.1 g
	フルーツボンチ			さとう	みかん (缶) , パインアップル (缶) , もも (缶)	白ワイン	
7 木 ★	豚肉とごぼうのまぜごはん	○	豚肩肉, 油揚げ	米, 米粒麦, 炒め油, しらたき, さとう	ごぼう, しょうが (汁) , にんじん	しょうゆ, 酒, 塩, みりん	825 kcal
	しらす入り卵焼き		しらすぼし, たまご, さば節(ダシ)	炒め油, さとう	こねぎ	みりん, しょうゆ	33.1 g
	けんちん汁		さば節(ダシ), とうふ, 油揚げ	炒め油, こんにゃく, 里芋	ごぼう, 大根, にんじん, えのきたけ, 長ねぎ, 小松菜	しょうゆ, 塩	
	安倍川もち		きな粉	白玉粉, 上新粉, さとう		塩	
8 金	ピースごはん	○		米, 米粒麦	グリーンピース (生)	酒	712 kcal
	さごしのニラ入り香味焼き		さごし	ごま油, さとう, 白炒りごま	にんにく, しょうが, ニラ	しょうゆ, みりん	35.2 g
	豆乳みそ汁		煮干し (だし) , 油揚げ, 乾燥わかめ, 白みそ	じゃがいも	長ねぎ, 小松菜		
	白滝の有馬煮		豚肩肉, さば節(ダシ)	炒め油, しらたき, さとう	ごぼう, たけのこ (缶) , にんじん, さやいんげん	しょうゆ, 山椒	
11 月	ホットロールパン	○	フランクフルトソーセージ , プロセスチーズ	胚芽食パン		ケチャップ	764 kcal
	ポークビーンズ		白いんげん豆, 赤いんげん豆, 大豆, 豚肩肉, 生クリーム, 豚骨 (スープ)	炒め油, 小麦粉, じゃがいも	にんにく, しょうが, セロリー, にんじん, 玉ねぎ, グリンピース (冷)	赤ワイン, ケチャップ, トマトピューレ, ウスターソース, 塩, こしょう,	32.8 g
	フルーツヨーグルト		プレーンヨーグルト	さとう	パインアップル (缶) , もも (缶) , みかん (缶)		
12 火	麦ごはん	○		米, 押し麦			709 kcal
	いかのチリソース		いか	でんぷん, 揚げ油, ごま油, さとう, 白炒りごま	にんにく, しょうが, 長ねぎ	酒, 豆板醬, しょうゆ, ケチャップ	28.3 g
	ビーフンスープ		ベーコン, とり肉, とり骨(スープ)	炒め油, ビーフン	にんじん, もやし, 玉ねぎ, 長ねぎ, 小松菜, しょうが (スプ)	酒, しょうゆ, 塩, こしょう	
	大根ときゅうりの華風和え			ごま油, さとう	大根, きゅうり	塩, しょうゆ, 酢	
13 水	鶏ちゃんライス	○	とり肉, 赤みそ	米, 米粒麦, 炒め油, さとう	しょうが, にんにく, キャベツ, 玉ねぎ, にんじん, ピーマン, しめじ	豆板醬, みりん, 酒, しょうゆ	709 kcal
	むらくも汁		かつお節 (だし) , とうふ, たまご	でんぷん	長ねぎ, 小松菜	塩, しょうゆ	34.7 g
	切干ときゅうりの甘酢あえ			さとう	切干大根, きゅうり	しょうゆ, 塩, 酢	
14 木	麦ごはん	○		米, 押し麦			736 kcal
	ししゃもの二色天ぷら		ししゃも, あおのり	小麦粉, 米粉, 黒炒りごま, 揚げ油			28.7 g
	肉じゃが		豚肉	炒め油, じゃがいも, つきこんにゃく, さとう	玉ねぎ, にんじん, さやいんげん	しょうゆ, みりん	
	野菜のおかかあえ		かつお節		小松菜, もやし	しょうゆ	
15 金	ししじゅうしい	○	さば節(ダシ), 豚肩肉, 刻みこんぶ	米, 米粒麦, 炒め油, 白炒りごま		塩, しょうゆ, 酒, こしょう	766 kcal
	イナムドゥチ		豚骨 (スープ) , さば節(ダシ), 豚ばら肉, かまぼこ, 生揚げ, 甘みそ	こんにゃく	にんじん, 乾しいたけ, 大根, 小松菜	酒	28.0 g
	にんじんしりしり		ツナ缶, たまご	炒め油	にんじん, もやし	しょうゆ, 塩, こしょう	
	サーターアンダギー		たまご	小麦粉, 黒砂糖, サラダ油, 揚げ油		ベーキングパウダー	
18 月	シーフードピラフ	○	むきえび, いか	米, 米粒麦, バター, 炒め油, でんぷん	玉ねぎ, にんじん, マッシュルーム(缶), ホールコーン (缶)	塩, 酒, 白ワイン, こしょう, しょうゆ	732 kcal
	チーズオムレツ		たまご, とり挽き肉, ダイスチーズ	炒め油, さとう	玉ねぎ	しょうゆ, ケチャップ, 赤ワイン	31.0 g
	マカロニサラダ			マカロニ, サラダ油, さとう	キャベツ, きゅうり, にんじん	塩, 酢, からし粉, こしょう	
	くだもの				ジュシーオレンジ		
19 火	カレーライス	○	豚肉, 豚骨 (スープ)	米, 押し麦, 炒め油, じゃがいも, 小麦粉, サラダ油	にんにく, しょうが, セロリー, 玉ねぎ, にんじん, ホールトマト(缶), りんご, グリンピース (冷)	赤ワイン, こしょう, カレー粉, , ウスターソース, 中濃ソース, 塩, しょうゆ	737 kcal
	小松菜のサラダ			サラダ油, さとう	小松菜, キャベツ, ホールコーン (缶)	酢, 塩, こしょう, からし(粒入りマスタード)	21.2 g
	くだもの				メロン		

日	献立名	牛乳	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 たんぱく質
20 水 ★	麦ごはん	○		米, 押し麦			746 kcal
	かつおの揚げ煮		かつお	米粉, でんぶん, じゃがいも, 揚げ油, さとう	しょうが	しょうゆ, 酒, みりん	34.7 g
	豆腐とわかめのすまし汁		さば節(ダシ), とうふ, 乾燥わかめ		長ねぎ, 玉ねぎ	塩, しょうゆ	
	シャキシャキ和え			さとう, ごま油	切干大根, もやし, 小松菜, にんじん, きゅうり	しょうゆ, 酢	
21 木	スパゲティミートソース	○	豚挽き肉, 大豆, ピザ用チーズ	スパゲティ, サラダ油, 炒め油	にんにく, しょうが, セロリー, 玉ねぎ, にんじん, しめじ, ホールトマト(缶)	塩, こしょう, トマトピューレ, ケチャップ, 中濃ソース, ウスターソース, 赤ワイン	840 kcal
	こんにゃくサラダ			こんにゃく, 白炒りごま, さとう, ごま油, サラダ油	にんじん, もやし, きゅうり	酢, 塩, しょうゆ	33.7 g
	抹茶ケーキ		調理用牛乳, たまご	小麦粉, さとう, 甘納豆		ベーキングパウダー, 抹茶	
22 金	麦ごはん	○		米, 押し麦			785 kcal
	白身魚のごまみそかけ		しらいとだら, 赤みそ	米粉, でんぶん, 揚げ油, 白すりごま, さとう	長ねぎ, しょうが	こしょう, 酒, みりん, しょうゆ	33.7 g
	さつま汁		煮干し(だし), とり肉, とうふ, 白みそ, 赤みそ	炒め油, こんにゃく, さつまいも	ごぼう, にんじん, 大根, 長ねぎ		
	ゆかり和え				キャベツ, ゆかり		
23 土	わかめごはん	○	たきこみわかめ	米, 米粒麦, 強化米			726 kcal
	鶏の塩麴焼き		とりもも肉		にんにく, 長ねぎ	塩麴, 酒, みりん	29.2 g
	くきわかめの金平		豚肩肉, 茎わかめ	炒め油, つきこんにゃく, さとう	ごぼう, にんじん, ゆでたけのこ, 乾しいたけ	しょうゆ, みりん	
	ゆでブロッコリー				ブロッコリー	しょうゆ	
	炒めたくあん			炒め油	たくあん		
	ミニトマト				ミニトマト		
26 火	きなこ豆乳トースト	○	きな粉, 豆乳	胚芽食パン, さとう			759 kcal
	チリコンカン		赤いんげん豆, 豚肩肉, ベーコン, 豚骨(スープ)	炒め油, サラダ油, バター, 小麦粉	セロリー, 玉ねぎ, にんじん, マッシュルーム(缶), ホールトマト(缶)	こしょう, 赤ワイン, ケチャップ, トマトピューレ, パプリカ(粉), チリパウダー, しょうゆ, チリソース, 塩	33.2 g
	スティックきゅうり				きゅうり	塩	
	冷凍みかん				冷凍みかん		
27 水	高菜ごはん	○	油揚げ	米, 米粒麦, ごま油	高菜漬け	酒, しょうゆ	752 kcal
	呉汁		出し昆布, かつお節(だし), 豚肉, とうふ, 白みそ, 赤みそ, 大豆	じゃがいも	にんじん, 大根, 長ねぎ, 小松菜	だし汁	25.8 g
	がね		豆腐, たまご	さつまいも, 小麦粉, 米粉, さとう, 揚げ油	にんじん, ごぼう, しょうが	塩	
28 木	メキシカンライス	○	ウインナーソーセージ	米, 米粒麦, バター, 炒め油	玉ねぎ, ホールコーン(缶), グリンピース(冷), しめじ	カレー粉, 塩, こしょう	748 kcal
	キャベツのクリーム煮		とり肉, ベーコン, とり骨(スープ), 調理用牛乳	炒め油, じゃがいも, サラダ油, 小麦粉	玉ねぎ, にんじん, キャベツ	白ワイン, , 塩, こしょう	24.3 g
	三色ピクルス			さとう	大根, にんじん, きゅうり	酢, 塩, ローリエ(葉), たかのつめ	
29 金	麦ごはん	○		米, 押し麦			721 kcal
	さわらの西京焼き		さわら, 白みそ, 西京みそ	さとう	しょうが	酒	36.3 g
	ごまだれ汁		とり肉, 油揚げ, さば節(ダシ), 白みそ	炒め油, 白練りごま, 白すりごま	ごぼう, にんじん, 大根, 長ねぎ	酒, みりん, しょうゆ	
	カリカリ油揚げのおひたし		油揚げ, さば節(ダシ)		キャベツ, 小松菜, もやし	しょうゆ, みりん	

◎都合により献立及び食材の一部を変更することがあります。

★は国内産食材の日です。