



5月予定献立表

令和6年度 文京区立第九中学校



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
2木	中華おこわ		豚肉	米,もち米,ごま油,砂糖	しょうが,長ねぎ,人参	醤油,酒,みりん,塩	748 kcal
	魚とチーズの包み揚げ	○	ホキ,★チーズ	春巻きの皮,米油	しょうが	酒	39.2 g
	卵スープ		鶏肉,たまご	でんぷん,ごま油	長ねぎ,★もやし	鶏ガラ,塩,酒,こしょう,醤油	
7火	和風パスタ		鶏肉	スパゲティ,米油,★バター	にんにく,玉ねぎ,人参,しめじ,エリンギ,こまつな	酒,塩,醤油	758 kcal
	カラフルサラダ	○		米油,砂糖	キャベツ,きゅうり,人参,パプリカ赤・黄,玉ねぎ,★りんご	酢,塩,ワイン,★からし(粉)	30.0 g
	抹茶マフィン		たまご,★生クリーム	薄力粉,砂糖,★バター,甘納豆		ベーキングパウダー,抹茶	
8水	ご飯			米			742 kcal
	つくね焼き	○	鶏肉,豆腐,たまご,★牛乳	パン粉,砂糖,でんぷん	人参,玉ねぎ	塩,醤油,だし汁	31.8 g
	ひじきの煮物		ひじき,油揚げ,大豆	米油,こんにやく,砂糖	人参	醤油,みりん,だし汁,酒	
	みそ汁		カットわかめ,みそ	じゃがいも	玉ねぎ,長ねぎ	かつお厚削り節,だし昆布	
9木	フレンチトースト		たまご,★牛乳	★食パン,砂糖,★バター		パニラエッセンス	828 kcal
	クリームシチュー	○	鶏肉,いんげんまめ,★牛乳,★生クリーム	米油,じゃがいも,★バター,薄力粉	玉ねぎ,人参,しめじ,キャベツ,かぶ,こまつな	鶏ガラ,塩,こしょう	32.0 g
	アセロラゼリー		粉寒天	砂糖	アセロラジュース,★パイナップル(缶)		
10金	ご飯			米			732 kcal
	初鰯の香味揚げ	○	かつお	でんぷん,米油,砂糖	にんにく,しょうが,長ねぎ	塩,酒,醤油,みりん	41.5 g
	野菜の磯辺和え		焼きのり		こまつな,人参,もやし	だし汁,醤油,酢,みりん	
	豚汁		豚肉,油揚げ,みそ	ごま油,じゃがいも,こんにやく	大根,人参,長ねぎ	だし昆布,かつお厚削り節	
13月	グリーンピースご飯			米	グリーンピース	だし昆布,酒,塩	721 kcal
	塩肉じゃが	○	豚肉,うずら卵(水煮)	米油,しらたき,じゃがいも,砂糖	人参,玉ねぎ,さやいんげん	かつお厚削り節,だし昆布,塩,酒,醤油,こしょう	31.3 g
14火	ミルクパン			★ミルクパン			840 kcal
	チキンマカロニグラタン	○	鶏肉,いんげんまめ,★牛乳,★生クリーム,★チーズ	マカロニ,米油,★バター,薄力粉	玉ねぎ,人参,しめじ,パセリ	ワイン,塩,こしょう,鶏ガラ	34.7 g
	ブロッコリーサラダ			米油,砂糖	キャベツ,きゅうり,ブロッコリー	塩,★からし(粉),ワイン,酢	
15水	ご飯			米			733 kcal
	ししゃもの甘露煮	○	ししゃも	でんぷん,米油,砂糖		酒,みりん,醤油	29.3 g
	筑前煮		鶏肉	米油,こんにやく,砂糖	人参,ごぼう,れんこん,さやいんげん	かつお厚削り節,酒,醤油,みりん	
	みそ汁		油揚げ,みそ		こまつな,えのきたけ,長ねぎ	かつお厚削り節,だし昆布	
16木	中華丼	○	豚肉,いか,★えび,うずら卵(水煮)	米,おおむぎ,米油,でんぷん,ごま油	人参,玉ねぎ,しめじ,キャベツ,もやし,きくらげ	酒,鶏ガラ,塩,こしょう,醤油	813 kcal
	青のりポテト&ビーンズ		大豆,あおのり	でんぷん,じゃがいも,米油		塩	36.3 g
	牛乳寒天		粉寒天,★牛乳	砂糖	★みかん(缶),レモン	パニラエッセンス	
17金	五目うどん	○	鶏肉,油揚げ	冷凍うどん,砂糖	人参,大根,しめじ,長ねぎ,こまつな	かつお厚削り節,だし昆布,酒,塩,醤油,みりん	779 kcal
	大根とじゃこのサラダ		みそ,★じゃこ	米油,ごま油,砂糖	きゅうり,人参,もやし,大根	酢,醤油,みりん	32.6 g
	若草だんご		★きな粉	白玉粉,上新粉,砂糖	よもぎ	塩	
20月	チキンライス	○	鶏肉	米,おおむぎ,オリーブ油,米油,砂糖	にんにく,玉ねぎ,人参,エリンギ,ピーマン	パプリカ(粉),塩,ワイン,こしょう,ケチャップ	744 kcal
	ツナポテトサラダ		オイルツナ	じゃがいも,米油,砂糖	きゅうり,人参,玉ねぎ	酢,塩,こしょう,★からし(粉)	27.2 g
	カスタードプリン		★牛乳,たまご,★生クリーム	砂糖		パニラエッセンス	
21火	ご飯			米			753 kcal
	ゼリーフライ	○	おから,たまご	じゃがいも,薄力粉,米油	人参,玉ねぎ	塩,こしょう,ソース,ウスターソース	31.3 g
	野菜炒め		豚肉	米油	にんにく,しょうが,人参,キャベツ,もやし	醤油,酒,塩,こしょう	
	呉汁		大豆,豚肉,油揚げ,みそ	じゃがいも	人参,しめじ,こまつな	かつお厚削り節,だし昆布	
22水	豚キムチ丼	○	豚肉,みそ	米,おおむぎ,ごま油,砂糖	にんにく,しょうが,玉ねぎ,はくさい,白菜キムチ,人参,にら	酒,醤油	723 kcal
	チョレギサラダ		焼きのり	ごま油,★ごま	キャベツ,きゅうり,人参,にんにく,みずな	醤油,塩	31.1 g
	トックスープ		鶏肉	米油,トック	玉ねぎ,人参,しめじ,にら	鶏ガラ,酒,醤油,塩	
23木	ご飯			米			722 kcal
	ぎせい豆腐	○	鶏肉,豆腐,たまご	米油,砂糖	人参,長ねぎ	塩,酒,醤油	33.6 g
	野菜のおろし和え			砂糖	はくさい,こまつな,もやし,大根	醤油	
	みそ汁		豆腐,油揚げ,みそ		キャベツ,えのきたけ	かつお厚削り節,だし昆布	
24金	ピザドッグ	○	オイルツナ,★チーズ	★コッペパン,米油	にんにく,玉ねぎ,ホールトマト,マッシュルーム,ピーマン	トマトピューレ,塩,こしょう	728 kcal
	リボンパスタスープ		鶏肉	米油,リボンマカロニ	にんにく,玉ねぎ,人参,キャベツ,コーン,こまつな	鶏ガラ,ワイン,塩,こしょう,醤油	31.3 g
	ぶどう寒天入りフルーツポンチ		粉寒天	砂糖	ぶどうジュース,★パイナップル(缶),★りんご(缶),★みかん(缶),レモン		
25土	チキンカレーライス	○	鶏肉,★チーズ	米,米油,じゃがいも,★バター,薄力粉	にんにく,しょうが,玉ねぎ,人参	ワイン,カレー粉,鶏ガラ,ウスターソース,ケチャップ,チャツネ,塩,こしょう,醤油	829 kcal
	コーンサラダ			米油,砂糖	キャベツ,コーン,人参,こまつな,★りんご,玉ねぎ	酢,塩,★からし(粉)	27.6 g
	果物				★冷凍みかん		
28火	焼肉丼	○	豚肉	米,おおむぎ,米油,こんにやく,砂糖,★ごま	にんにく,しょうが,玉ねぎ,人参,もやし,ピーマン,パプリカ赤	酒,醤油,塩,みりん	736 kcal
	みそけんちん汁		生揚げ,みそ	米油,じゃがいも	ごぼう,大根,人参,こまつな	だし昆布,かつお厚削り節	31.5 g
	果物				★メロン		
29水	ビスキュイパン	○	たまご	★ミルクパン,あんずジャム,★バター,砂糖,薄力粉		ダークラム酒	774 kcal
	ポトフ		豚肉	じゃがいも	玉ねぎ,人参,セロリ,キャベツ,かぶ	鶏ガラ,ワイン,塩,こしょう	29.1 g
	カリカリポテトのサラダ			米油,じゃがいも,砂糖	キャベツ,コーン,人参,こまつな,★りんご,玉ねぎ	塩,酢,★からし(粉)	
30木	ご飯			米			789 kcal
	さばのみそ煮	○	さば,みそ	砂糖	しょうが	だし昆布,酒,醤油	31.0 g
	もやしとじゃこの和え物		カットわかめ,じゃこ	ごま油,米油,砂糖	もやし,こまつな,人参	酢,塩,醤油	
	沢煮椀		豚肉		人参,大根,ごぼう,えのきたけ,長ねぎ,みずな	だし昆布,かつお厚削り節,醤油,塩	
31金	麻婆焼きそば	○	豚肉,大豆,赤みそ,八丁みそ,豆腐	蒸し中華めん,米油,砂糖,でんぷん,ごま油	にんにく,しょうが,長ねぎ,人参,玉ねぎ,エリンギ,れんこん,にら	豆板醤,鶏ガラ,塩,甜麺醬,酒,醤油	784 kcal
	シーフードサラダ		★えび,いか	米油,砂糖	キャベツ,人参,こまつな	ワイン,酢,醤油,塩	36.7 g
	マラーカオ		たまご,★生クリーム	薄力粉,砂糖,米油,★ごま		ベーキングパウダー	

※アレルギー食品には記号を表示しています。
 ※食材料の購入等により献立を変更することがあります。