



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	でんぶん、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、でんぶん	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	でんぶん、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	でんぶん、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、でんぶん、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	でんぶん、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、でんぶん、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。