

5月の予定献立表



日	曜	牛乳	献立名	主な材料			エネルギー(kcal)
				血や肉になる	力のもとになる	体の調子を整える	たん白質(g)
1	火	○	中華おこわ、春巻き 中華コーンスープ、果物	牛乳、豚肉、 鶏肉、豆腐 干しえび	米、もち米、砂糖 春巻きの皮、小麦粉 春雨、じゃがいも、油	にんじん、小松菜、しょうが、たけのこ もやし、長葱、干し椎茸、玉葱 コーン	830 32.3
2	水		身体計測・スポーツテスト（給食はありません）				
3	木		憲法記念日				
4	金		みどりの日				
7	月	○	卵とじうどん、青のりポテト 果物	牛乳、鶏肉 かまぼこ、油揚げ 鶏卵、のり	うどん、でん粉 じゃがいも、油	にんじん、玉葱、たけのこ、長葱 干し椎茸、小松菜	753 26.5
8	火	○	わかめごはん、生揚げの肉づめ煮 ピーナッツあえ、みそ汁	牛乳、生揚げ、鶏肉 油揚げ、わかめ	米、押麦、パン粉 でん粉、砂糖 ピーナッツ、じゃがいも	にんじん、小松菜、長葱、しょうが もやし、大根	795 29.7
9	水	○	ホイコウロウ丼、わかめスープ 果物	牛乳、豚肉 鶏肉、豆腐 わかめ	米、押麦、砂糖 でん粉、油	にんじん、ピーマン、しょうが にんにく、たけのこ、キャベツ 干し椎茸、玉葱、長葱	762 28.6
10	木	○	麦ごはん、魚のチリソース パリパリサラダ、五目汁	牛乳、たら 豚肉	米、押麦、でん粉 砂糖、ワンタンの皮 じゃがいも、油	にんじん、小松菜、しょうが、にんにく 長葱、キャベツ、きゅうり、ごぼう 玉葱	760 29.8
11	金	○	あげパン(きな粉・アーモンドココア) じゃがいものカレー煮、果物	牛乳、きな粉 ベーコン、豚肉	パン、砂糖、じゃがいも アーモンド、油	にんじん、小松菜、にんにく、玉葱 セロリー、コーン	871 28.0
14	月	○	海老ピラフ、鶏肉のアップルソース焼き 白菜スープ、ゼリー	牛乳、ハム むきえび、鶏肉 豚肉、粉寒天	米、砂糖、バター 油	にんじん、ピーマン、小松菜、しょうが 玉葱、マッシュルーム、りんご、みかん	813 35.5
15	火	○	ハニーバタートースト、ミネストラスープ ひよこ豆のサラダ、果物	牛乳、ベーコン 豚肉、ひよこ豆	黒砂糖パン、はちみつ 砂糖、じゃがいも マカロニ、バター、油	にんじん、ホールトマト、パセリ にんにく、しょうが、玉葱、きゅうり キャベツ、レモン	782 24.1
16	水	○	麦ごはん、チーズオムレツ もやしのごま酢和え、みそ汁	牛乳、豚肉、鶏卵 豆腐、チーズ わかめ	米、押麦、砂糖 バター、油、ごま	にんじん、パセリ、玉葱、もやし きゅうり、長葱、えのきたけ	800 32.9
17	木	○	クリームスパゲティ フレンチサラダ、果物	牛乳、ベーコン 鶏肉、むきえび	スパゲッティ、小麦粉 砂糖、バター、油	にんじん、小松菜、にんにく、しょうが セロリー、玉葱、エリンギ、キャベツ きゅうり、コーン	794 32.3
18	金	○	麦ごはん、和風ハンバーグ ナムル、春雨スープ	牛乳、鶏肉、豚肉 豆腐、鶏卵	米、押麦、パン粉 砂糖、春雨、油 ごま	ホールトマト、にんじん、小松菜 干し椎茸、玉葱、にんにく、もやし きゅうり、たけのこ	770 30.9
21	月	○	ピーナッツサンド、ポテトミートグラタン ツナサラダ、果物	牛乳、豚肉 ツナ、チーズ	食パン、じゃがいも 小麦粉、ピーナッツ 油、バター	にんじん、トマトジュース、にんにく しょうが、玉葱、キャベツ、きゅうり コーン	843 35.0
22	火	○	麦ごはん、魚のねぎみそ焼き きんぴら、かきたま汁	牛乳、さば 鶏卵	米、押麦、砂糖 こんにゃく、でん粉 ごま、油	にんじん、小松菜、しょうが、長葱 ごぼう	807 34.5
23	水	○	みそラーメン さつまチップ、果物	牛乳、豚肉	蒸し中華めん さつまいも、砂糖 油、ごま	にんじん、にら、長葱、しょうが にんにく、玉葱、キャベツ、コーン もやし	844 29.0
24	木	○	五目ごはん、ししゃもの南蛮漬け お浸し、豚汁	牛乳、鶏肉、油揚げ 豚肉、豆腐 ししゃも	米、砂糖、でん粉 小麦粉、じゃがいも こんにゃく、油	小松菜、にんじん、えのきたけ、長葱 もやし、ごぼう、大根	794 33.6
25	金	○	チャーハン、ジャンボ餃子 もやしスープ、果物	牛乳、豚肉 むきえび	米、砂糖 ぎょうざの皮、油	にんじん、ピーマン、にら、小松菜 玉葱、長葱、にんにく、しょうが キャベツ、もやし	862 34.0
28	月	○	鶏ごぼうごはん、魚のムニエル コーンポテト、豆腐汁	牛乳、鶏肉 鮭、豆腐	米、砂糖、小麦粉 じゃがいも、でん粉 油、バター	にんじん、小松菜、しょうが、ごぼう コーン、えのきたけ	819 36.3
29	火	○	ジャージャー麺 春雨サラダ、ゼリーのフルーツあえ	牛乳、豚肉、大豆 ハム、粉寒天	蒸し中華めん、砂糖 でん粉、春雨、油	にんじん、にら、しょうが、にんにく 干し椎茸、長葱、玉葱、たけのこ キャベツ、みかん、パイン、黄桃	846 30.9
30	水	○	ビビンバ、中華スープ 果物	牛乳、豚肉 豆腐	米、押麦、砂糖 油、ごま	小松菜、にんじん、しょうが、にんにく 長葱、ぜんまい、もやし、コーン、玉葱 白菜	803 31.4
31	木	○	チーズドック 肉団子入り白菜スープ、果物	牛乳、ベーコン ワカメ、豚肉 鶏卵、豆腐、チーズ	パン、砂糖、でん粉 パン粉、油	ピーマン、にんじん、小松菜、にんにく しょうが、玉葱、マッシュルーム、長葱 干し椎茸、たけのこ、白菜	825 36.7

※食材料の都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。

<24年度 給食費について> 今年度給食予定回数 187回

- ・北区中学校の給食費は、月額 5,300 円です。
- ・5,300 円(月額) × 11ヶ月 = 58,300 円。(郵便局口座より、年10回分割の引き落としで、1回が5,830円です。)
- ・一食単価は 58,300 円 ÷ 187回 = 311円76銭 となるため、312円とさせていただきます。

※給食費はすべて食材料費に使われています。(光熱費、施設設備費等は区費で支払われています。)

※6月より引き落としが始まります。6月は5・6月の2ヶ月分の引き落としとなりますので、ご注意ください。