

mon	tue	wed	thu	fri
<p>2</p> <p>枝豆炊き込みご飯 メカジキの照り焼き 梅肉和え 肉じゃが すまし汁 牛乳</p> <p>エネルギー 704 kcal たんぱく質 37.2 g 脂質 18.2 g 食塩相当量 3.4 g</p>	<p>3 4 5</p> <p>5月 手洗い・うがいを忘れずに!</p>			<p>6</p> <p>五目ずし 春野菜のかき揚げ 若竹汁 果物 牛乳</p> <p>エネルギー 788 kcal たんぱく質 26.6 g 脂質 21.4 g 食塩相当量 2.6 g</p>
<p>9</p> <p>ごはん ピーマンの肉詰め 粉ふき芋 チーズサラダ ミネストローネ 牛乳</p> <p>エネルギー 732 kcal たんぱく質 30.3 g 脂質 23.9 g 食塩相当量 2.3 g</p>	<p>10</p> <p>高菜そぼろ丼 ちりめんじゃこの胡麻和え けんちん汁 デザート 牛乳</p> <p>エネルギー 763 kcal たんぱく質 33.2 g 脂質 26.2 g 食塩相当量 2.5 g</p>	<p>11</p> <p>ごはん サバの竜田揚げ 野菜の生姜酢和え アスパラガスの白和え すまし汁 牛乳</p> <p>エネルギー 836 kcal たんぱく質 36.7 g 脂質 33.6 g 食塩相当量 2.6 g</p>	<p>12</p> <p>ごはん タンドリーチキン マスタード和え ラタトゥウ ビーンズスープ 牛乳</p> <p>エネルギー 794 kcal たんぱく質 34 g 脂質 31 g 食塩相当量 3.3 g</p>	<p>13</p> <p>ごはん 豚キムチ炒め 切干大根のナムル きのこスープ デザート 牛乳</p> <p>エネルギー 722 kcal たんぱく質 30.5 g 脂質 21 g 食塩相当量 3.4 g</p>
<p>16</p> <p>ごはん ポークジンジャーソテー 和風サラダ 味噌ポテト うすくず汁 牛乳</p> <p>エネルギー 779 kcal たんぱく質 31.5 g 脂質 28.1 g 食塩相当量 2.8 g</p>	<p>17</p> <p>ごはん チキンピカタ ジャーマンポテト コールスローサラダ オニオンスープ 牛乳</p> <p>エネルギー 825 kcal たんぱく質 33 g 脂質 31.8 g 食塩相当量 3 g</p>	<p>18</p> <p>中華丼 大豆と小魚の揚煮 コーンとたまごのスープ 牛乳</p> <p>エネルギー 772 kcal たんぱく質 38.1 g 脂質 23.5 g 食塩相当量 2.9 g</p>	<p>19</p> <p>ごはん サケのフライ キャベツ即席漬け きんぴらごぼう みそ汁 牛乳</p> <p>エネルギー 801 kcal たんぱく質 36.9 g 脂質 29.8 g 食塩相当量 2.8 g</p>	<p>20</p> <p>カレーライス 水菜サラダ 根菜スープ 果物 牛乳</p> <p>エネルギー 779 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 24.1 g 食塩相当量 2.9 g</p>
<p>23</p> <p>ごはん 和風ハンバーグ 五目豆 みそ汁 牛乳</p> <p>エネルギー 750 kcal たんぱく質 34.9 g 脂質 25.4 g 食塩相当量 2.4 g</p>	<p>24</p> <p>ロールパン ボルシチ コールスローサラダ デザート 牛乳</p> <p>エネルギー 781 kcal たんぱく質 29.8 g 脂質 39.4 g 食塩相当量 1.6 g</p>	<p>25</p> <p>ごはん 白身魚の野菜あんかけ 春雨の中華風和え物 ひよこ豆のスープ デザート 牛乳</p> <p>エネルギー 772 kcal たんぱく質 33.1 g 脂質 20.7 g 食塩相当量 2.6 g</p>	<p>26</p> <p>ごはん 豚肉のくわ焼き 野菜とじゃこの和え物 ひじきのマヨサラダ みそ汁 牛乳</p> <p>エネルギー 783 kcal たんぱく質 33.9 g 脂質 36 g 食塩相当量 3.4 g</p>	<p>27</p> <p>三色丼 茄子とピーマンのみそ炒め 飛鳥汁 果物 牛乳</p> <p>エネルギー 772 kcal たんぱく質 35.3 g 脂質 27.7 g 食塩相当量 3.2 g</p>
<p>30</p> <p>五目うどん とり天 野菜の生姜酢和え デザート 牛乳</p> <p>エネルギー 765 kcal たんぱく質 44.9 g 脂質 29.3 g 食塩相当量 4.9 g</p>	<p>31</p> <p>ひじきごはん ししゃもの磯部揚げ おろし和え じゃがいものそぼろ煮 みそ汁 牛乳</p> <p>エネルギー 899 kcal たんぱく質 49.1 g 脂質 29.2 g 食塩相当量 3.6 g</p>	<p>1 2 3</p> <p>エネルギーは ごはん普通盛りの場合。 小盛りの場合は-120Kcal 大盛りの場合は+120Kcal</p>		

5月使用食品一覧表

2022年5月

東京都立大崎高等学校

日	献立内容	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	エナジー たんぱく質 脂質 食塩相当量
2月	枝豆とえびの炊き込みご飯 カジキの照り焼き 梅肉和え 肉じゃが すまし汁	○	牛乳, 干しえび, めかじき, 豚こま, かつお加工品(かつお節), あさりむき身, はんぺん	えだまめ, しょうが, 玉葱, にんじん, キャベツ, こまつな, 梅(調味漬), たけのこ(水煮缶詰)	水稲穀粒(精白米), じゃがいも, しらたき, いため油, 上白糖	717 kcal 32.1 g 24.9 g 3.1 g
6金	五目すし 春野菜のかき揚げ 若竹汁 果物	○	牛乳, 油揚げ, たまご, むきえび200/400, 生わかめ	れんこん, 干し椎茸, にんじん, わらび, 生ぜんまい(水煮), さやえんどう, しょうが(甘酢漬), 玉葱, グリンピース, たけのこ(ゆで), パナナ	無洗米, 上白糖, サラダ油, 薄力粉, 揚げ油	788 kcal 26.6 g 21.4 g 2.6 g
9月	ごはん ピーマンの肉づめ 粉ふき芋 チーズサラダ ミネストローネ	○	牛乳, 豚ひき肉, たまご, パルメザンチーズ, ベーコン, 大豆(国産, 乾)	玉葱, にんじん, 青ピーマン, ブロッコリー, ミニトマト, きゅうり, 赤たまねぎ, 赤ピーマン, 黄ピーマン, ポッカレモン, にんにく, なす, トマト(ホール)	無洗米, パン粉(乾燥), じゃがいも, オリーブ油, サラダ油, マカロニ	732 kcal 30.3 g 23.9 g 2.3 g
10火	高菜そぼろ丼 ちりめんじゃこごま和え けんちん汁 デザート	○	牛乳, 鶏若鶏肉ひき肉, 豚ひき肉, たまご, しらす干し(半乾燥品), 木綿豆腐, 油揚げ, 寒天	たかな漬, にんじん, 玉葱, にんにく, しょうが, こまつな, キャベツ, りよくとうもやし, だいこん, ごぼう, ねぎ, パナナ, パインアップル, 温州蜜柑(果肉), もも(果肉)	無洗米, いため油, 三温糖, ごま(いり), ごま油, 上白糖, 練りごま, 板こんにやく, 黒みつ, 黒砂糖	763 kcal 33.2 g 26.2 g 2.5 g
11水	ごはん さばの竜田揚げ 生姜酢和え アスパラガスの白和え すまし汁	○	牛乳, まさば, 米みそ, 木綿豆腐, 豚, ゼラチン	しょうが, キャベツ, りよくとうもやし, にんじん, こまつな, アスパラガス, つきこんにやく, 干し椎茸, ほうれんそう	無洗米, だん粉, ひまわり油, 上白糖, すりごま, 焼きふ(観世ふ), 練りごま, グラニュー糖, 黒砂糖	836 kcal 36.7 g 33.6 g 2.6 g
12木	ごはん タンドリーチキン マスタード和え ラタトゥユ ビーンズスープ	○	牛乳, 鶏肉もも角切り, ヨーグルト(全脂無糖), ベーコン, ひよこまめ(ゆで), 寒天	ポッカレモン, しょうが, にんにく, にんじん, りよくとうもやし, キャベツ, アスパラガス, なす, トマト(ホール), トマト, ズッキーニ, 玉葱, えだまめ, もも(果肉)	無洗米, サラダ油, 上白糖, オリーブ油	776 kcal 32.4 g 29.6 g 2.8 g
13金	ごはん 豚キムチ炒め 切干大根のナムル きのこスープ デザート	○	牛乳, 豚こま, 寒天	キャベツ, たけのこ(水煮), にんじん, ほうきさい(キムチ漬), 干し椎茸, ながねぎ, 青ピーマン, 切干しだいこん, だいずもやし, ほうれんそう, しょうが, えのきたけ, 生しいたけ(菌床栽培, 生), まいたけ(きくらげ(乾))	無洗米, いため油, だん粉, ごま油, 三温糖, ごま(いり), 上白糖	722 kcal 30.5 g 21.0 g 3.4 g
16月	ごはん ポークジンジャーソテー 和風サラダ 味噌ポテト うすくず汁	○	牛乳, 豚肩ロース(脂身付), カットわかめ, 米みそ, 木綿豆腐, 蒸しわかめ	しょうが, 玉葱, ぶなしめじ, えのきたけ, キャベツ, にんじん, ほうれんそう, ねぎ, こまつな, さやえんどう	無洗米, サラダ油, 上白糖, だん粉, じゃがいも, 薄力粉, 揚げ油, くずでん粉	779 kcal 31.5 g 28.1 g 2.8 g
17火	ごはん チキンピカタ ジャーマンポテト コールスローサラダ オニオンスープ	○	牛乳, 鶏肉もも角切り, たまご, ベーコン	ブロッコリー, ミニトマト, 玉葱, キャベツ, にんじん, とうもろこし(ホム), セロリ, パセリ	無洗米, 薄力粉, 調合油, じゃがいも, 有塩バター, 三温糖, マヨネーズ(全卵型)	825 kcal 33.0 g 31.8 g 3.0 g
18水	ごはん 八宝菜 春雨中華和え物 コーンと卵のスープ	○	牛乳, 豚こま肉, いか, 短冊, むきえび200/400, うずら卵(水煮), ポンレスハム, たまご, 寒天	にんじん, たけのこ(水煮), 干し椎茸, ほうきさい, 玉葱, しょうが, にんにく, チンゲンツァイ, きくらげ(乾), りよくとうもやし, きゅうり, とうもろこし(ホム), ねぎ	無洗米, いため油, 上白糖, ごま油, だん粉, 緑豆はるさめ, ごま(いり)	742 kcal 32.1 g 19.6 g 2.9 g
19木	ごはん 鮭のフライ キャベツ即席づけ きんぴらごぼう みそ汁	○	牛乳, しろさけ, たまご, 油揚げ, 米みそ	玉葱, パセリ, キャベツ, きゅうり, にんじん, しそ葉, しょうが, ごぼう, つきこんにやく, こまつな, ぶなしめじ	無洗米, 薄力粉, パン粉(乾燥), 揚げ油, マヨネーズ, 上白糖, いため油, ごま(いり)	801 kcal 36.9 g 29.8 g 2.8 g
20金	カレーライス 水菜サラダ 根菜スープ 果物	○	牛乳, 鶏肉もも角切り, ヨーグルト(全脂無糖)	にんじん, 玉葱, しょうが, にんにく, りんご, 大根(福神漬), きょうな, きゅうり, とうもろこし(ホム), パセリ, れんこん, ごぼう, だいこん, 干し椎茸, ねぎ, なつめかん	無洗米, じゃがいも, サラダ油, 薄力粉, 有塩バター, マヨネーズ, ごま油	779 kcal 25.6 g 24.1 g 2.9 g
23月	ごはん 和風ハンバーグ 五目豆 小松菜としめじの味噌汁	○	牛乳, 牛ひき肉, 豚ひき肉, おから(新製法), たまご, 調理用牛乳, 大豆(国産, ゆで), 油揚げ, 木綿豆腐, 米みそ	玉葱, にんじん, だいこん, しそ葉, ブロッコリー, れんこん, 干し椎茸, こまつな, ぶなしめじ	無洗米, パン粉(乾燥), 上白糖, だん粉, じゃがいも, 板こんにやく, 三温糖	750 kcal 34.9 g 25.4 g 2.4 g
24火	ロールパン ボルシチ コールスローサラダ デザート	○	牛乳, 豚肩ロース(脂身付), 生クリーム, 豚, ゼラチン, クリーム(植物性脂肪)	にんにく, キャベツ, にんじん, 玉葱, ビート, とうもろこし(ホム冷凍)	バターロール, 有塩バター, オリーブ油, じゃがいも, 調合油, 三温糖, 上白糖	781 kcal 29.8 g 39.4 g 1.6 g
25水	ごはん 白身魚の野菜あんかけ 春雨中華和え物 ひよこ豆のスープ デザート	○	牛乳, たら, 大豆(国産, ゆで), ちりめんじゃこ, 木綿豆腐, カットわかめ, 油揚げ, 米みそ, ゼラチン, ゆで小豆	玉葱, にんじん, 生しいたけ, ブロッコリー, ミニトマト	無洗米, だん粉, 揚げ油, 上白糖, じゃがいも, ごま(いり)	770 kcal 36.1 g 22.8 g 2.8 g
26木	ごはん 豚肉の燻焼き 野菜とじゃこの和え物 ひじきのマヨサラダ みそ汁	○	牛乳, たら, ポンレスハム, ベーコン, ひよこまめ(乾), ゼラチン, ゆで小豆缶詰	玉葱, にんじん, 生しいたけ(菌床栽培, 生), ブロッコリー, ミニトマト, りよくとうもやし, きゅうり, にんにく(りん茎), えだまめ(冷凍)	無洗米, だん粉, 揚げ油, 上白糖, 緑豆はるさめ, ごま油, ごま(いり), オリーブ油	776 kcal 32.5 g 24.2 g 3.2 g
27金	三色丼 なすとピーマンのみそ炒め 飛鳥汁(奈良県) 果物	○	牛乳, 豚肩ロース(脂身付), しらす干し(微乾燥品), 干ひじき(乾), まぐろ缶詰, 木綿豆腐, カットわかめ, 油揚げ, 米みそ	あさつき, ブラウワーもやし, こまつな, ほうきさい, にんじん, ほうれんそう, とうもろこし缶詰(ホム)	無洗米, 三温糖, 調合油, ごま油, マヨネーズ, すりごま	772 kcal 35.3 g 27.7 g 3.2 g
30月	五目うどん 野菜の生姜酢和え とり天 デザート	○	牛乳, 油揚げ, 蒸しわかめ, たまご, 大正えび, かつお加工品(かつお節), 豚, ゼラチン	干し椎茸, こまつな, ねぎ, キャベツ, りよくとうもやし, にんじん, ほうれんそう, しょうが, レモン	うどん(ゆで), 上白糖, 薄力粉, 揚げ油, さつまいも, 練りごま, グラニュー糖, 黒砂糖	749 kcal 31.0 g 21.6 g 3.9 g
31火	ごはん ししゃもの磯田揚げ おろし和え じゃがいものそぼろ煮 キャベツと玉ねぎの味噌汁	○	牛乳, 干ひじき(スリム缶, 乾), 鶏若鶏肉モモ(皮なし), 油揚げ, 大豆(国産, ゆで), ししゃも(生干し), たまご, あおのり, カットわかめ, 豚ひき肉, 木綿豆腐, 米みそ	にんじん, さやいんげん, キャベツ, きゅうり, ほんしめじ, だいこん, しょうが, 玉葱	無洗米, いため油, 三温糖, 薄力粉, 揚げ油, 上白糖, じゃがいも, 調合油, だん粉	899 kcal 49.1 g 29.2 g 3.6 g