

令和2年度 中学校スクールランチメニュー(5月分)

A・B ランチルーム C・D ランチボックス

名古屋市教育委員会

日	曜	A	B	C	D	※予約最終日
1	金	マスタードチキン パン りんごジャム 紫芋タルト キャベツと玉ねぎのソテー ごぼうサラダ 海藻スープ	ツナ丼 紫芋タルト ちくわの磯辺揚げ 切り干し大根と桜えびのいため煮 海藻スープ	マスタードチキン パン りんごジャム 紫芋タルト キャベツと玉ねぎのソテー じゃが芋のバターしょうゆ煮 ごぼうサラダ	おぼろみそ麺の具 ソフト麺 紫芋タルト ちくわの磯辺揚げ ごぼうサラダ キャベツと玉ねぎのソテー 切り干し大根と桜えびのいため煮	4月27日(月)
7	木	白身魚のごまカレー揚げ 米飯 みかん ウインナと野菜のソテー ブロッコリーと人参のサラダ ジンジャースープ	塩ラーメン (米飯) みかん キャベツバーグ きゅうりのごま酢和え	白身魚のごまカレー揚げ 米飯 みかん パスタこんにゃくソテー ウインナと野菜のソテー ブロッコリーと人参のサラダ	ビビンバの具 米飯 みかん がんもどきの煮物 きゅうりのごま酢和え	28日(火)
8	金	★ツナとおろしの和風スパゲティ (ミルクロールパン) かぼちゃフライ もやしのサラダ カルチーズ	あじの香味焼き 米飯 野菜ふりかけ パイナップル アスパラと人参のソテー ハムマリネ あっさり塩スープ	豚肉のトマト煮込み ミルクロールパン パイナップル かぼちゃフライ ハムマリネ	あじの香味焼き 米飯 野菜ふりかけ パイナップル アスパラと人参のソテー 吹き寄せ煮 もやしのサラダ	30日(木)
11	月	さわらのかわり揚げ 米飯 ゆで野菜のソテー ほうれん草のおひたし 大豆とじゃこの甘辛煮 みそ汁	★豚肉のさっぱり南蛮丼 アンニンゼリー ビーフンサラダ 大豆とじゃこの甘辛煮 みそ汁	さわらのかわり揚げ 米飯 ゆで野菜のソテー こんにゃくとちくわの煮物 ほうれん草のおひたし 大豆とじゃこの甘辛煮	★豚肉のさっぱり南蛮丼の具 米飯 アンニンゼリー 豆腐ハンバーグ ゆで野菜のソテー ビーフンサラダ 大豆とじゃこの甘辛煮	5月1日(金)
12	火	揚げ魚のケチャップソースからめ 米粉パン プチグレープゼリー 野菜のカレーいため とんとんサラダ にらとベーコンのスープ	みそうどん (米飯) プチグレープゼリー 大根サラダ けんちん信田	揚げ魚のケチャップソースからめ 米粉パン プチグレープゼリー 野菜のカレーいため チーズポテト とんとんサラダ	とり肉の照り焼き 米飯 梅ふりかけ プチグレープゼリー 野菜のカレーいため けんちん信田 大根サラダ	7日(木)
13	水	豚肉のスタミナ焼き 米飯 りんご にらと玉ねぎのソテー 高野豆腐の煮物 のっぺい汁	ハヤシライス りんご いかリング 青菜のアーモンド和え	豚肉のスタミナ焼き 米飯 りんご にらと玉ねぎのソテー 高野豆腐の煮物 ひじきとツナのサラダ	ハヤシライスの具 米飯 りんご いかリング にらと玉ねぎのソテー マカロニのバジルいため 青菜のアーモンド和え	8日(金)
14	木	とり肉のピリ辛揚げ 米飯 みかん ブロッコリー 切り干し大根の煮物 コーンサラダ きつね汁	豆乳担々麺 (米飯) みかん 厚焼き卵 白菜のおかか和え	とり肉のピリ辛揚げ 米飯 かつおふりかけ みかん ブロッコリー 切り干し大根の煮物 コーンサラダ	豚肉の梅風味いため 米飯 みかん ブロッコリー 切り干し大根の煮物 白菜のおかか和え	11日(月)
15	金	イタリア風サンド 根菜サラダ 粉ふき芋 五色スープ	ぎょうざ丼 プチヨーグルトゼリー 信田和え 五色スープ	イタリア風サンド 肉と野菜のヘルシー煮 根菜サラダ 粉ふき芋	ぎょうざ丼の具 米飯 プチヨーグルトゼリー さやいんげん 肉と野菜のヘルシー煮 信田和え	12日(火)
18	月	牛肉の赤ワイン煮 ミルクロールパン 白桃 三色サラダ	さばのみそ煮風 米飯 こんぶふりかけ 白桃 小松菜と玉ねぎのソテー ぐる煮 こうじ汁	ささみチーズカツ ミルクロールパン 白桃 小松菜と玉ねぎのソテー ウインナとキャベツのスープ煮 三色サラダ	さばのみそ煮風 米飯 こんぶふりかけ 白桃 小松菜と玉ねぎのソテー ぐる煮 春雨の酢の物	13日(水)
19	火	とり肉のアーモンドからめ 米飯 もやしのソテー ほうれん草のからししょうゆ和え 華風きゅうり みそ汁	ポークカレー ミルクゼリー チーズサラダ 福神漬	とり肉のアーモンドからめ 米飯 もやしのソテー トマトソテー ほうれん草のからししょうゆ和え 華風きゅうり	ポークカレーの具 米飯 ミルクゼリー オムレツ もやしのソテー チーズサラダ 福神漬	14日(木)
20	水	あじの五目あんかけ 米飯 はりはり大根サラダ ひじきの煮付け 芋だんごのピリ辛スープ	うま辛混ぜそば (米飯) コーンコロケ 白菜のおひたし	あじの五目あんかけ 米飯 コーンコロケ はりはり大根サラダ ひじきの煮付け	韓国風すき焼き 米飯 コーンコロケ 白菜のおひたし ひじきの煮付け	15日(金)
21	木	おろしとんカツ 米飯 ベジタブルソテー ハムのドレッシング和え すまし汁	とりごぼう丼 しゅうまい クイッティオのサラダ すまし汁	おろしとんカツ 米飯 ベジタブルソテー じゃが芋の甘辛煮 ハムのドレッシング和え 京葉漬	とりごぼう丼の具 米飯 しゅうまい ベジタブルソテー じゃが芋の甘辛煮 クイッティオのサラダ 京葉漬	18日(月)

日 曜	A	B	C	D	※予約最終日
特別メニュー	チキンのホワイトソーススパゲティ (ロールパン) サワーゼリー キャベツのサラダ	あじのハーブフリッター バターライス サワーゼリー 人参と玉ねぎのソテー ブロッコリーとコーンのサラダ ミネストローネ	バジルチキンのトマトソース ロールパン サワーゼリー 人参と玉ねぎのソテー マカロニソテー キャベツのサラダ 大根のピクルス	あじのハーブフリッター バターライス サワーゼリー 人参と玉ねぎのソテー マカロニソテー ミニトマト ブロッコリーとコーンのサラダ	5月19日(火)
22 金					
25 月	さわらの西京焼き 米飯 たまごふりかけ アスパラガス 磯辺和え とうもろこし 春雨スープ	カレー風きつね丼 アロエフルーツ 大豆入りきんぴら 小魚のいり煮 春雨スープ	さわらの西京焼き 米飯 たまごふりかけ アスパラガス 大豆入りきんぴら 磯辺和え とうもろこし	カレー風きつね丼の具 米飯 アロエフルーツ 揚げパオズ アスパラガス 大豆入りきんぴら 小魚のいり煮	20日(水)
26 火	手羽先風から揚げ 米飯 ミニチョコケーキ 小松菜と人参のソテー 中華風サラダ ♣切り干し大根のクリームスープ	にらひき肉丼 ミニチョコケーキ 中華風サラダ ♣切り干し大根のクリームスープ	手羽先風から揚げ 米飯 ミニチョコケーキ 小松菜と人参のソテー 大根の煮付け マゼドアンサラダ	豚肉と野菜の塩だれいため 米飯 野菜ふりかけ ミニチョコケーキ 大根の煮付け 中華風サラダ	21日(木)
27 水	あじのプロバンス風 パン いちごジャム バインアップル ブロッコリーのペペロンチーノ風 コールスローサラダ オニオンスープ	とんこつラーメン (米飯) バインアップル えびしゅうまい 高野豆腐の煮物	あじのプロバンス風 パン いちごジャム バインアップル ほうれん草とコーンのソテー ブロッコリーのペペロンチーノ風 コールスローサラダ	和風チキンカツ 米飯 バインアップル ほうれん草とコーンのソテー 高野豆腐の煮物 コールスローサラダ	22日(金)
28 木	さばのさっぱりねぎソースから揚げ 米飯 りんご ヘルシーパスタ 芽ひじきサラダ みそ汁	牛丼 アンニンゼリー もやしのおかか和え みそ汁	さばのさっぱりねぎソースから揚げ 米飯 梅ふりかけ りんご キャベツソテー ヘルシーパスタ 芽ひじきサラダ	牛丼の具 米飯 アンニンゼリー サラダ半平 キャベツソテー もやしのおかか和え たくあん	25日(月)
29 金	魚のつぶつぶホワイトソース 黒ロールパン カラフルソテー チキンサラダ 白菜とベーコンのスープ F e チーズ	とり肉の塩こうじうどん (米飯) 丸みかん ジャーマンポテト 小松菜の煮びたし	魚のつぶつぶホワイトソース 黒ロールパン カラフルソテー ジャーマンポテト チキンサラダ F e チーズ	酢豚 米飯 丸みかん 小松菜の煮びたし 大根と人参のサラダ	26日(火)

※予約最終日は食券予約機による締切日です。マークシートによる予約最終日は学校によって異なります。

○アレルギー物質を含む食品など献立の詳細については、名古屋公式ウェブサイト内の中学校スクールランチホームページで確認するか、または学校へ問い合わせてください。

○牛乳はA、B、C、Dすべてのメニューに付きます。(代金は別途徴収)

ス ク ー ル ラ ン チ 特 別 メ ニ ュ ー の 日

5月22日(金)は、「姉妹友好都市(トリノ市)の日」です。

平成17年5月27日に、名古屋市はトリノ市と姉妹都市提携をしました。この日を記念して、チキンのホワイトソーススパゲティやあじのハーブフリッターなどイタリア風アレンジしたメニューが出ます。

今月の献立から

♣ スクールランチ「こんなおかずがあったらいいな」採用献立 ♣

(スクールランチ用にアレンジしてあります。)

♣ 26日(火) 切り干し大根のクリームスープ …… 伊勢山中学校3年 吉田 光里さんの献立です。
切り干し大根の他にhamや野菜を加えた具だくさんのクリームスープです。

★ 新 献 立 ★

★ 8日(金) ツナとおろしの和風スパゲティ …… まぐろフレーク、きのこ、ほうれん草、大根おろしを一緒に煮込み、しょうゆやみりんで味付けした和風のソースをかけたスパゲティです。

★ 11日(月) 豚肉のさっぱり南蛮丼 …… 豚肉と、なすや赤ピーマンなどの野菜と一緒にいため、味付けに唐辛子の辛みを効かせました。唐辛子を使った料理を「南蛮」と呼ぶことがあります。

1ヶ月平均	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ナトリウム mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g
	879	34.0	26.2	408	114	3.3	4.0	1,718	269	0.50	0.60	33	5.4	4.3