



5月予定献立表



令和7年度

墨田区立吾嬬第二中学校

日	献立名				主な使用食材						エネルギー	
	曜	主食	主菜	副菜・汁物・果物・デザート	体の組織をつくる		体の熱や力になる		体の調子を整える		たんぱく質	
					魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚・海藻	穀類・いも・砂糖	油脂・種実	緑黄色野菜	淡色野菜・果物	脂質	
												食塩相当量
1	木	旬の食材 グリーンピースごはん	かつおの竜田揚げ	千草和え 豚汁	かつお、たまご、豚肉、木綿豆腐、白みそ、赤みそ	牛乳、粉末煮干し	米、もち米、でんぷん、さとう、こんにゃく、じゃがいも	油、白ごま	こまつな、にんじん	グリーンピース、しょうが、にんにく、キャベツ、もやし、洗いごぼう、だいこん、ねぎ	752 kcal 38.5 g 20.8 g 2.5 g	
2	金	行事：端午の節句（菖蒲の節句） 中華ちまき		中華風コーンスープ	豚小間、鶏肉、絹ごし豆腐、たまご	牛乳、粉寒天、加糖練乳	もち米、でんぷん、さとう	ごま油、油	にんじん、こまつな	しょうが、干しいたけ、たけのこ、たまねぎ、クリームコーン、ホールコーン、くこ	757 kcal 30.0 g 24.1 g 2.9 g	
7	水	旬の食材 山菜うどん		豆腐サラダ	鶏肉、油揚げ、絹ごし豆腐	牛乳、生わかめ	冷凍うどん、緑豆はるさめ、さとう、さつまいも、水あめ	ごま油、白ごま、油、黒ごま	こまつな	わらび、ぜんまい、たけのこ、干しいたけ、ねぎ、キャベツ、きゅうり	759 kcal 30.0 g 23.6 g 2.7 g	
8	木	行事：八十八夜 お茶ビスキュイパン		ポークビーンズ	たまご、いんげんまめ、金時豆、レンズまめ、豚肉、ベーコン	牛乳	無塩食パン、さとう、小麦粉、じゃがいも	バター、アーモンド、油	にんじん、トマト缶	キャベツ、きゅうり、ホールコーン、たまねぎ、にんにく、しょうが	734 kcal 28.8 g 29.1 g 2.4 g	
9	金	開校記念日お祝い 赤飯	鶏肉の唐揚げ	旬の食材 青菜の辛子和え 春キャベツのみそ汁 メロン	ささげ、鶏肉、おかか、生揚げ、白みそ、赤みそ	牛乳、糸寒天	米、もち米、でんぷん、小麦粉、さとう	油	こまつな、にんじん	しょうが、にんにく、もやし、たまねぎ、えのきたけ、キャベツ、ねぎ、メロン	767 kcal 32.7 g 22.6 g 2.7 g	
12	月	シーフードピラフ		トマトとたまごのスープ	鶏肉、あさり、えび、いか、ベーコン、たまご	牛乳、あおのり	米、じゃがいも	バター、油、オリーブ油	にんじん、トマト缶	たまねぎ、マッシュルーム、にんにく、キャベツ	753 kcal 30.2 g 25.1 g 2.7 g	
13	火	旬の果物 いちごジャムサンド	白いんげん豆のシチュー	ごまドレ海藻サラダ	ベーコン、鶏肉、豆腐、白いんげん	牛乳、脱脂粉乳、生クリーム、海藻ミックス	無塩食パン、いちごジャム、じゃがいも、小麦粉、さとう	バター、油、ごま油、白ごま	にんじん	たまねぎ、マッシュルーム、キャベツ、きゅうり、もやし、ホールコーン	766 kcal 28.0 g 35.4 g 2.5 g	
14	水	ごはん	鮭の一味焼き	磯香和え なめこのみそ汁	生鮭、木綿豆腐、油揚げ、赤みそ、白みそ	牛乳、さざみのり	米、さとう、でんぷん	油、ごま油	にんじん、こまつな	にんにく、しょうが、ねぎ、キャベツ、もやし、だいこん、はくさい、なめこ	759 kcal 33.7 g 27.1 g 2.5 g	
15	木	しょうゆラーメン		フルーツポンチ	豚肉、ベーコン	牛乳、生わかめ、ピザチーズ、角寒天	むし中華めん、じゃがいも、さとう	油、バター	にんじん、こまつな	しょうが、にんにく、たまねぎ、たけのこ、もやし、ねぎ、レモン、パイン缶、みかん缶、黄桃缶	749 kcal 29.5 g 20.7 g 2.9 g	
16	金	郷土料理 静岡県 桜えびのかき揚げ丼	旬の魚 キャベツとわかめのみそ汁	旬の果物 清見オレンジ	大豆、たまご、油揚げ、白みそ、赤みそ	牛乳、さくらえび、生わかめ	米、米粒麦、じゃがいも、小麦粉、さとう	油	にんじん	たまねぎ、キャベツ、えのきたけ、きよみオレンジ	756 kcal 24.4 g 22.6 g 2.2 g	
19	月	麦ごはん	旬の魚 いかのかりん揚げ	青菜のおひたし 貝だくさん汁	いか、おかか、木綿豆腐、油揚げ、赤みそ、白みそ	牛乳、粉末煮干し	米、米粒麦、でんぷん、三温糖、さとう、こんにゃく	油、白ごま	こまつな、にんじん	しょうが、もやし、だいこん、たまねぎ、しめじ	780 kcal 33.7 g 24.8 g 2.6 g	
20	火	黒砂糖パン	スペイン風オムレツ	オニオンドレッシングサラダ コーンポタージュ	ベーコン、鶏ひき肉、たまご、レンズまめ、豆腐	牛乳、粉チーズ、生クリーム、脱脂粉乳	黒砂糖パン、じゃがいも、三温糖	オリーブ油、バター	にんじん、パセリ、こまつな	たまねぎ、キャベツ、もやし、きゅうり、クリームコーン、ホールコーン	777 kcal 33.1 g 29.3 g 3.0 g	
21	水	高野豆腐のそぼろ丼	旬の魚 ひじきのツナ和え	バナナ	たまご、鶏ひき肉、凍り豆、ツナ	牛乳、芽ひじき	米、さとう、でんぷん	油、油	にんじん、さやいんげん	しょうが、干しいたけ、キャベツ、きゅうり、レモン、バナナ	792 kcal 33.4 g 26.3 g 2.4 g	
22	木	世界の料理：イタリア ペスカトーレ	イタリアンサラダ	きなこクッキー	ベーコン、あさり、いか、えび、きな粉	牛乳、生クリーム	スパゲティ、さとう、はちみつ、赤ざらめ、三温糖、えんばく、小麦粉	油、オリーブ油、バター、白ごま	たかのつめ、にんじん、トマト缶、パセリ	にんにく、しょうが、たまねぎ、マッシュルーム、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、レモン	769 kcal 35.4 g 23.3 g 2.7 g	
23	金	ふきごはん	小魚の甘辛揚げ	春雨和え 豆腐と油揚げのみそ汁	油揚げ、木綿豆腐、白みそ、赤みそ	牛乳、炊き込みわかめ、きびなご、生わかめ	米、もち米、さとう、でんぷん、米粉、はるさめ	白ごま、油、ごま油	にんじん、こまつな	ふき、しょうが、もやし、きゅうり、たまねぎ、はくさい	755 kcal 28.3 g 27.3 g 2.7 g	
26	月	世界の料理：コスタリカ コスタリカライス	ガーリックドレッシングサラダ	アロエ入りヨーグルト	豚肉、豚レバーチップ、大豆、いんげんまめ	牛乳、生わかめ、ヨーグルト	米、米粒麦、でんぷん、三温糖	油、白ごま、オリーブ油	にんじん、トマト缶、ピーマン、赤ピーマン	にんにく、たまねぎ、エリンギ、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、みかん缶、黄桃缶、パイン缶、アロエ缶	786 kcal 27.7 g 20.7 g 2.1 g	
27	火	世界の料理：フランス パンプキンパン	かじきのカレーパン粉焼き	リヨネーズポテト マカロニスープ	めかじき、ベーコン、ウインナー、豚肉	牛乳、粉チーズ	パンプキンパン、パン粉、じゃがいも、マカロニ	マヨネーズ、油、バター	にんじん、トマト缶、ほうれんそう	たまねぎ、ホールコーン、キャベツ	725 kcal 38.1 g 30.2 g 3.0 g	
28	水	ふりかけごはん	塩肉じゃが	キャベツのごま酢和え	おかか、豚肉、生揚げ、油揚げ	牛乳	米、米粒麦、さとう、塩麴、つきこんにゃく、じゃがいも	白ごま、油、白すりごま、ごま油	にんじん、こまつな	たまねぎ、キャベツ、もやし、きゅうり	755 kcal 30.1 g 23.7 g 1.9 g	
29	木	柳川丼	旬の果物 じゃこ入りわかめサラダ	ピーチゼリー	豚肉、たまご	牛乳、生わかめ、ちりめんじゃこ、粉寒天	米、米粒麦、さとう	ごま油、油	こまつな、にんじん	洗いごぼう、たまねぎ、切干だいこん、キャベツ、もやし、しょうが汁、ネクター	797 kcal 31.8 g 22.8 g 2.7 g	
30	金	練りごま豆乳坦々めん	旬の果物 春巻き	河内晩柑	豆腐、白みそ、赤みそ、豚ひき肉、鶏ひき肉、大豆、豚肉	牛乳	むし中華めん、春巻きの皮、小麦粉、さとう、緑豆はるさめ、でんぷん	ゴマペースト、ごま油、油	チンゲンサイ、にんじん	しょうが、はくさい、しょうが、にんにく、たまねぎ、干しいたけ、たけのこ、もやし、河内晩柑	796 kcal 32.2 g 32.4 g 3.2 g	
31	土	運動会メニュー！！ 焼きオムライス		カリカリポテトのサラダ	冷凍パイン	鶏肉、たまご	牛乳、ピザチーズ、脱脂粉乳、生クリーム	米、米粒麦、じゃがいも、さとう	油、バター	たまねぎ、マッシュルーム、きゅうり、キャベツ、冷凍カットパイン	794 kcal 29.8 g 32.6 g 2.8 g	

*献立は都合により変更する場合があります。

★5月31日（土）運動会の日には給食があります。