



5月 予定献立表



墨田区立吾端立花中学校

日	主食	牛乳	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー たんぱく質 脂質
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1 木	あさりのピリ辛チャーハンのりチョレギサラダ みかん（セミノール）	○	あさり 豚ひき肉 たまご	牛乳 糸寒天 もみのり	にら こまつな	にんにく しょうが たまねぎ ねぎ はくさい(キムチ) キャベツ きゅうり みかん	米 米粒麦	油 ごま ごま油	667 kcal 26.4 g 22.8 g
2 金	～こどもの日献立～ 中華ちまき 中華風卵スープ みかん（カラマンダリン）	○	豚肉 鶏肉 豆腐 たまご	牛乳	こまつな にんじん	しょうが しいたけ だけのこ たまねぎ しょうが みかん	もち米 でんぷん	ごま油	721 kcal 31.5 g 22.2 g
7 水	ミルクパン 鮭とじゃがいものグラタン 野菜スープ	○	鶏肉 生鮭 あさり 豚肉	牛乳 ピザチーズ	こまつな にんじん	にんにく たまねぎ マッシュルーム しょうが キャベツ ホールコーン	ミルクパン 米粉 じゃがいも	油 バター	799 kcal 37.7 g 36.6 g
8 木	きつねうどん しらす和え 黒糖ゼリーきなこがけ	○	豚肉 油揚げ きな粉	牛乳 しらす 粉寒天	にんじん こまつな しそ ほうれんそう	たまねぎ キャベツ もやし	うどん 黒砂糖 上白糖	油	709 kcal 32.4 g 24.1 g
9 金	麦ごはん さばのねぎソースがけ ごま和え 沢煮椀	○	さば 豚肉 油揚げ	牛乳	こまつな にんじん	ねぎ にんにく しょうが キャベツ もやし だいこん しいたけ	米 押麦 上白糖	すりごま ゴマペースト	758 kcal 34.6 g 27.8 g
12 月	コーンドライカレーライス じゃがいものフレンチサラダ オレンジつぶゼリー	○	豚ひき肉 豚レバー	牛乳 粉寒天	にんじん さやいんげん	にんにく セロリ たまねぎ キャベツ マッシュルーム ホールコーン きゅうり みかん缶 オレンジジュース	米 米粒麦 米粉 じゃがいも はちみつ 上白糖	油 バター	869 kcal 26.4 g 25.5 g
13 火	卵とじ丼 野菜のボン酢和え みそ汁	○	鶏肉 凍り豆腐 たまご 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	こまつな にんじん	しょうが たまねぎ しいたけ もやし はくさい すだち だいこん	米 米粒麦 上白糖	ごま	821 kcal 36.6 g 26.8 g
14 水	きなこ揚げパン ミネストローネ アスパラ入りサラダ 河内晩柑	○	きな粉 ベーコン 豚肉	牛乳 粉チーズ	ホールトマト こまつな にんじん アスパラガス	セロリ たまねぎ キャベツ きゅうり 晩柑	ミルクパン 上白糖 じゃがいも 米粉マカロニ はちみつ	油	840 kcal 29.5 g 40.9 g
15 木	ふきごはん 小魚の甘辛揚げ 和風寒天和え 豚汁	○	油揚げ 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 炊き込みわかめ 二ギス 糸寒天	にんじん こまつな	ふき しょうが キャベツ だいこん ホールコーン ごぼう ねぎ	米 もち米 上白糖 でんぷん 米粉 こんにゃく じゃがいも	油 ごま	730 kcal 28.5 g 22.9 g
16 金	クリームソーススパゲティ オニオンドレッシングサラダ りんご	○	鶏肉 いか あさり	牛乳 脱脂粉乳 生クリーム	にんじん バセリ	たまねぎ セロリ マッシュルーム キャベツ きゅうり りんご	スパゲティ 小麦粉 じゃがいも 上白糖	油 バター	859 kcal 38.0 g 32.0 g
19 月	グリーンピースごはん 大豆入り卵焼き 切干大根の炒め煮 もずくのすまし汁	○	鶏ひき肉 大豆 たまご 油揚げ 豆腐	牛乳 もずく	にんじん こまつな さやいんげん	グリーンピース たまねぎ 切干大根	米 もち米 上白糖 でんぷん	油	730 kcal 32.1 g 24.6 g
20 火	桜えびのかき揚げ丼 ひじきのツナサラダ アップルゼリー	○	大豆 ツナ缶	牛乳 さくらえび 芽ひじき 粉寒天	にんじん オクラ	たまねぎ キャベツ きゅうり レモン 国産りんごジュース	米 米粒麦 米粉 上白糖	油	863 kcal 26.7 g 28.1 g
21 水	ゼノワーズパン マレンゴシチュー キャベツのサラダ 冷凍みかん	○	たまご ベーコン 鶏肉	牛乳	にんじん ビーマン ホールトマト	セロリ にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり ホールコーン みかん	無塩パン 三温糖 小麦粉 じゃがいも 上白糖	バター 油	789 kcal 28.3 g 29.7 g
22 木	練りごま豆乳担々麺 昆布と野菜の中華和え りんご	○	豆乳 みそ 豚ひき肉 大豆	牛乳 昆布	チンゲンサイ にんじん	しょうが しょうが にんにく たまねぎ だけのこ きゅうり もやし りんご	中華めん 上白糖	油 ゴマペースト ごま油	751 kcal 30.3 g 29.6 g
23 金	コスタリカライス ガーリックドレッシングサラダ フルーツポンチ	○	豚肉 豚レバー 大豆 いんげんまめ	牛乳 糸寒天 わかめ 乳酸菌飲料	にんじん ホールトマト ビーマン 赤ビーマン	にんにく たまねぎ エリンギ キャベツ きゅうり みかん缶 黄桃缶 りんご缶	米 米粒麦 でんぷん 三温糖 上白糖	油 ごま オリーブ油	809 kcal 27.4 g 19.7 g
26 月	高野豆腐のそぼろ丼 コーン入り和風サラダ わかたま汁	○	鶏ひき肉 凍り豆腐 豚肉 たまご	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん ほうれんそう	しょうが しいたけ キャベツ きゅうり ホールコーン たまねぎ	米 米粒麦 上白糖 でんぷん	油	814 kcal 38.1 g 27.9 g
27 火	バエリア 海藻サラダごま風味 レバーポテトの変わり揚げ	○	鶏肉 いか あさり ツナ 豚肝臓	牛乳 海藻ミックス	にんじん ビーマン こまつな	にんにく たまねぎ マッシュルーム キャベツ しょうが ホールコーン	米 米粒麦 上白糖 じゃがいも でんぷん	バター 油 ごま ゴマペースト ごま油	781 kcal 37.3 g 26.2 g
28 水	麦ごはん 鶏肉のコチュジャン焼き 粉ふき芋 だけのこ入りわかめスープ	○	鶏肉 みそ 豚肉 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ だけのこ ねぎ	米 押麦 上白糖 はちみつ じゃがいも	油 ごま ごま油	814 kcal 36.0 g 28.1 g
29 木	麦ごはん 鯉の唐揚げ おろしソース おひたし けんちん汁	○	かつお 糸削り 鶏肉 豆腐	牛乳	にんじん こまつな	にんにく しょうが だいこん キャベツ もやし ごぼう ねぎ	米 米粒麦 でんぷん 米粉 上白糖 こんにゃく じゃがいも	油 ごま油	692 kcal 36.4 g 15.8 g
30 金	米粉カレーライス じゃがいものハニーサラダ ミルクゼリー	○	豚肉	牛乳 生クリーム 粉寒天 脱脂粉乳	にんじん ホールトマト さやいんげん	にんにく しょうが セロリ たまねぎ きゅうり キャベツ みかん缶	米 米粒麦 じゃがいも 米粉 チャツネ（マンゴー） はちみつ 上白糖	油 バター	906 kcal 27.4 g 31.5 g
31 土	 中華風あんかけ丼 大根のナムル 冷凍みかん	○	豚肉 いか	牛乳	にんじん チンゲンサイ こまつな	にんにく しょうが たまねぎ だけのこ キャベツ だいこん ヤングコーン もやし みかん	米 米粒麦 でんぷん 上白糖	油 ごま ごま油	768 kcal 30.8 g 20.3 g

※5月19日（月）～5月21日（水）は、3年生は給食なしです。

※5月31日（土）は運動会です。

※都合により献立内容や使用する食材を変更することがあります。