



5月予定献立表



令和4年度

墨田区立吾儒第二中学校

日	献立名				主な使用食材				エネルギー
	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
							淡色野菜	緑黄色野菜	
2月	中国の料理 ホイコーロー丼	春雨和え	フルーツ ヨーグルトゼリー	牛乳、豚肉、赤みそ、粉寒天、ヨーグルト、練乳	米、米粒麦、油、上白糖、でんぷん、ごま油、はるさめ、白ごま	にんにく、しょうが、たまねぎ、キャベツ、生椎茸、長ねぎ、もやし、きゅうり、パイン缶、きくらげ、みかん缶	にんじん、ピーマン	858 27.1	
6日	お茶のメロンパン	ポークビーンズ	フレンチサラダ	牛乳、鶏卵、いんげんまめ、豚肉、ベーコン	ミルクパン、バター、上白糖、アーモンド、小麦粉、油、じゃがいも	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、セロリ、グリーンピース	にんじん、トマト缶	816 28.9	
9日	旬の野菜 鮭とお豆の混ぜご飯	新じゃがのどぼろ煮	磯和え	牛乳、生鮭、鶏肉、きざみのり	米、もち米、小粒じゃがいも、こんにゃく、油、上白糖、でんぷん	グリーンピース、たまねぎ、干し椎茸、キャベツ、もやし	にんじん、さやいんげん、小松菜	752 28.1	
10日	5月10日 開校記念日 五目寿司	磯香和え	けんちん汁	牛乳、鶏肉、油揚げ、鶏卵、豆腐、粉寒天、豆乳、生クリーム	米、上白糖、油、ごま油、でんぷん、こんにゃく、じゃがいも	干し椎茸、たけのこ、キャベツ、もやし、大根、長ねぎ	にんじん、さやいんげん、小松菜	787 26.9	
11日	胚芽パン	ポテトと豆のグラタン	アスパラ入りサラダ	牛乳、ベーコン、鶏肉、ひよこ豆、生クリーム、ピザチーズ	胚芽パン、バター、米粉、じゃがいも、食パン、はちみつ、油	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	にんじん、パセリ、アスパラガス	776 31.0	
12日	旬の野菜 山菜うどん	揚げワンタン	バナナケーキ	牛乳、鶏肉、油揚げ、鶏卵	うどん、油、ワンタンの皮、ごま油、上白糖、白ごま、バター、三温糖、小麦粉	わらび、ふき、ぜんまい、たけのこ、干し椎茸、長ねぎ、キャベツ、もやし、きゅうり、バナナ	小松菜、にんじん	812 28.9	
13日	ご飯 昆布の佃煮	鶏のから揚げ	もやしのごま醤油	牛乳、刻み昆布、粉かつお、鶏肉、油揚げ、さば節、白みそ、赤みそ	米、上白糖、白ごま、でんぷん、油、ごま油	干し椎茸、しょうが、にんにく、もやし、きゅうり、たまねぎ、えのきたけ、長ねぎ	にんじん	841 32.4	
17日	担々麺	青のりポテトビーンズ	冷凍みかん	牛乳、豚ひき肉、赤みそ、大豆、あおのり	ごま油、ねぎごま、白ごま、中華麺、油、じゃがいも、でんぷん	しょうが、にんにく、たけのこ、長ねぎ、キャベツ、もやし、冷凍みかん	にんじん、千層せんサイ	815 33.7	
18日	ツナコーンドッグ	じゃがいものハニーサラダ	オレンジキャロットゼリー	牛乳、ツナ缶、粉寒天、ゼラチン	コッペパン、油、エッグケアマヨ、じゃがいも、はちみつ、上白糖	たまねぎ、ホールコーン、きゅうり、キャベツ、オレンジジュース、レモン	にんじん	800 24.2	
19日	ご飯 スタミナ納豆	鯖の塩焼き	切り干し大根の煮物	牛乳、鶏肉、挽きわり納豆、さば、豆腐、油揚げ、わかめ、白みそ、赤みそ	米、ごま油、三温糖、油、上白糖	にんにく、しょうが、長ねぎ、切り干し大根、干し椎茸	にんじん、さやいんげん、小松菜	879 40.1	
20日	麦ご飯	いかの千ソース	糸寒天サラダ	牛乳、いか、糸寒天、鶏肉、わかめ、鶏卵	米、米粒麦、でんぷん、油、上白糖、ごま油	たまねぎ、しょうが、にんにく、長ねぎ、キャベツ、きゅうり	小松菜、にんじん	786 30.8	
23日	旬の魚 かつおとしょうがのご飯	アーモンド和え	豆腐のすまし汁	牛乳、かつお、鶏肉、豆腐、わかめ	米、油、でんぷん、三温糖、アーモンド、上白糖	しょうが、しょうが、キャベツ、もやし、えのきたけ、長ねぎ	こねぎ、小松菜、にんじん	729 28.8	
24日	かき玉うどん	旬の野菜 かぶの三色和え	栗蒸しパン	牛乳、鶏肉、油揚げ、鶏卵、きざみのり、糸削り	油、でんぷん、うどん、小麦粉、上白糖、バター、くり	干し椎茸、長ねぎ、きゅうり、かぶ、しょうが、レモン	にんじん、小松菜、かぶの葉	816 34.1	
25日	パン	めだいのフライ	豆のサラダ	牛乳、めだい、ひよこ豆、ベーコン	パンパン、油、小麦粉、はちみつ、パン粉、じゃがいも、オリーブ油	キャベツ、きゅうり、セロリ、たまねぎ	にんじん	760 33.4	
26日	チキンカレーライス	旬の果物 海藻サラダ	南津海	牛乳、鶏肉、粉チーズ、海藻ミックス	米、米粒麦、じゃがいも、油、バター、小麦粉、三温糖、ごま油、白ごま	たまねぎ、しょうが、にんにく、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、南津海	にんじん	805 24.8	
27日	じゃこわかめご飯	豆腐入り卵焼き	野菜の甘酢和え	牛乳、鶏肉、ちりめんじゃこ、炊きわかめ、鶏卵、豆腐、白みそ	米、油、ごま油、白ごま、上白糖、こんにゃく	しょうが、たまねぎ、干し椎茸、もやし、キャベツ、大根、長ねぎ	にんじん、こねぎ	812 34.7	
30日	ミートソーススパゲティ	オニオンドレッシング	河内晩柑	牛乳、豚ひき肉	スパゲティ、オリーブ油、油、上白糖、小麦粉、じゃがいも	にんにく、セロリ、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、河内晩柑	小松菜、にんじん、トマト缶	836 28.5	
31日	ご飯	ししゃものごま揚げ	くるみ和え	牛乳、ししゃも、鶏卵、豚肉、豆腐、油揚げ、白みそ、赤みそ	米、小麦粉、白ごま、油、くるみ、上白糖、さといも、こんにゃく	もやし、ごぼう、大根、長ねぎ	小松菜、にんじん	791 30.8	

* 献立は都合により変更する場合があります。

～お知らせ～
 16日：運動会代休のため給食なし
 25・30・31日：3年生修学旅行のため給食なし
 19・20日：1年生野外体験活動のため給食なしの予定です（変更の可能性が有ります）。