5月給食予定献立表

令和7年度

墨田区立本所中学校

日	曜日	牛乳	主食	副食	1群 魚・肉・卵・豆	2群 乳・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 淡色野菜・果物・きのこ	5群 穀類・芋・砂糖	6群 油脂・種実	栄養価 エネルギー Kcal たんぱく質 g
1	木	○	黒砂糖パン	おからのキッシュ風 フレンチサラダ レンズ豆の野菜スープ	鶏肉 おから たまご ベーコン 豚肉 レンズ豆	牛乳 スキムミルク 生クリーム 無糖練乳 粉チーズ	にんじん こまつな	たまねぎ マッシュルーム もやし キャベツ きゅうり しょうが コーン	黒砂糖パン パン粉 砂糖	油 バター	712 Kcal 33.4 g
2	金	○	田舎うどん	【季節】八十八夜 ※2025年は5月1日(木)です。 しらす和え 栗入り抹茶蒸しパン	豚肉 油揚げ 赤みそ 白みそ たまご	牛乳 しらす干し スキムミルク	にんじん こまつな しそ	にんにく しょうが たまねぎ 干ししいたけ ねぎ キャベツ もやし	冷凍うどん 砂糖 小麦粉	油 バター 栗	816 Kcal 34.7 g
7	水	○	【郷土料理】静岡県 桜えびの かき揚げ丼	【季節の果物】カラマンダリン(オレンジ) ひじきのツナサラダ カラマンダリン(オレンジ)	大豆 たまご ツナ	牛乳 さくらえび 芽ひじき	にんじん オクラ	たまねぎ キャベツ きゅうり レモン からマンダリン	米 米粒麦 小麦粉 砂糖	油	819 Kcal 26.0 g
8	木	○	ツナマヨトースト	【季節の食材】アスパラガス ミネストローネ アスパラ入りサラダ	ツナ ベーコン 豚肉	牛乳 ヨーグルト 粉チーズ	トマト トマト缶 こまつな にんじん アスパラガス	たまねぎ セロリ キャベツ きゅうり	無塩食パン じゃがいも ABCマカロニ はちみつ	マヨネーズ 油	720 Kcal 30.6 g
9	金	○	【開校記念日】78周年 赤飯	さばのねぎソースがけ おひたし わかたま汁	ささげ さば 糸削り たまご	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	ねぎ にんにく しょうが キャベツ もやし たまねぎ えのきたけ	米 もち米 砂糖 でんぷん	黒ごま	734 Kcal 35.9 g
12	月	○	【修学旅行コラボ給食】1日目京都府・【季節の果物】セミノール(オレンジ) 衣笠丼	からし和え セミノール(オレンジ)	油揚げ 凍り豆腐 鶏肉 たまご	牛乳	こまつな にんじん	たまねぎ 干ししいたけ ねぎ キャベツ もやし セミノール	米 米粒麦 砂糖		745 Kcal 32.6 g
13	火	○	ミルクパン	【世界の料理】フランス 鮭とじゃがいものグラタン えび入りサラダ	鶏肉 鮭 あさり えび	牛乳 スキムミルク ピザチーズ わかめ	こまつな にんじん	にんにく たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり	ミルクパン 小麦粉 じゃがいも 砂糖	油 バター	787 Kcal 38.9 g
14	水	○	ふわふわ キーマカレー	海藻サラダ 冷凍みかん	豚肉 豚レバーチップ 大豆 豆腐	牛乳 海藻ミックス	にんじん トマト缶 さやいんげん こまつな	にんにく しょうが セロリ たまねぎ エリンギ キャベツ 冷凍みかん	米 米粒麦 小麦粉 砂糖	油	766 Kcal 25.9 g
15	木	○	【鉄分強化メニュー】 高野豆腐のそぼろ丼	レバーポテトのごまみそがらめ 野菜の甘酢かけ	鶏肉 凍り豆腐 豚レバー 赤みそ	牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	しょうが 干ししいたけ コーン もやし キャベツ	米 米粒麦 砂糖 でんぷん じゃがいも	油 白ごま	861 Kcal 39.2 g
16	金	○	【修学旅行コラボ給食】2日目大阪府 ごはん	お好み焼き卵焼き 野菜のかわりソースかけ みそ汁	豚肉 大豆 たまご 糸削り 油揚げ 白みそ	牛乳 あおのり わかめ	にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ もやし えのきたけ	米 米粒麦 砂糖	油	730 Kcal 32.0 g
17	土		運動会:お弁当を持参して、フクシ・エンタープライズ墨田フィールド(墨田区総合運動場)へ								
18	日		運動会予備日:17日(土)が中止の場合は、お弁当を持参してください。								
19	月		運動会の振替休業日のためお休みです。								
20	火	○	きなこ揚げパン	ビーンズチャウダー 糸寒天サラダ	きな粉 ベーコン 豚肉 あさり レンズ豆	牛乳 スキムミルク 生クリーム 糸寒天	にんじん こまつな トウミョウ	にんにく たまねぎ もやし きゅうり	ミルクパン グラニュー糖 砂糖 じゃがいも 米粉	油	852 Kcal 33.0 g
21	水	○	【修学旅行コラボ給食】3日目奈良県 ごまごはん	さわらのスパイシー焼き おかか和え 飛鳥汁	さわら 糸削り 鶏肉 豆腐 豆乳 白みそ	牛乳	こまつな にんじん	しょうが にんにく キャベツ もやし えのきたけ ごぼう だいこん ねぎ	米 米粒麦 こんにゃく	白ごま 油	718 Kcal 36.1 g
22	木	○	【季節の食材】グリンピース グリンピースごはん	鶏肉のコチュジャン焼き ごま和え もずくのかきたま汁	鶏肉 赤みそ 豆腐 たまご	牛乳 もずく	こまつな にんじん	グリンピース にんにく しょうが キャベツ	米 もち米 砂糖 はちみつ 糸こんにゃく でんぷん	油 白ごま ゴマペースト	752 Kcal 34.7 g
23	金	○	練りごま 豆乳担々麺	【季節の果物】メロン じゃがいもの香味あえ メロン	豆乳 白みそ 赤みそ 豚肉 大豆	牛乳 あおのり	チンゲン菜	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ メロン	冷凍ラーメン じゃがいも	油 ゴマペースト 白ごま	711 Kcal 31.1 g
26	月	○	ガーリックトースト	トマト入り卵スープ 焼き肉サラダ 冷凍みかん	ベーコン 鶏肉 たまご 豚肉	牛乳	にんじん トマト缶 トマト こまつな	にんにく たまねぎ キャベツ もやし 冷凍みかん	食パン でんぷん 糸こんにゃく 砂糖	バター 油 白ごま	725 Kcal 34.2 g
27	火	○	【季節の食材】初がつお かつおと 生姜のごはん	カレー肉じゃが 土佐和え	かつお 豚肉 糸削り	牛乳	さやいんげん にんじん こまつな	しょうが たまねぎ 干ししいたけ キャベツ もやし	米 米粒麦 でんぷん 砂糖 糸こんにゃく じゃがいも	油	722 Kcal 32.2 g
28	水	○	クリームソース スパゲッティ	オニオンドレッシングサラダ パイナップル	鶏肉 えび いか あさり	牛乳 スキムミルク 生クリーム	にんじん	たまねぎ セロリ エリンギキャベツ きゅうり パイナップル	スパゲッティ 小麦粉 じゃがいも 砂糖	油 バター	842 Kcal 37.5 g
29	木	○	ごはん 海苔ひじき	さばのピリ辛焼き 切干大根の炒め煮 豆腐のスープ	さば 鶏肉 油揚げ 豆腐	牛乳 のり 芽ひじき	にんじん こまつな	しょうが 切干しだいこん えのきたけ たまねぎ ねぎ	米 米粒麦 砂糖 でんぷん 糸こんにゃく	白ごま 油	783 Kcal 37.3 g
30	金	○	【季節の食材】ふき・【教科コラボ給食】2年生国語～枕草子～ ふきとわかめのごはん	野菜の甘酢かけ きびなごのカレーからあげ あけぼのゼリー(みかん&にんじんゼリー)	油揚げ ゼラチン	牛乳 わかめ きびなご 寒天	にんじん こまつな	ふき もやし キャベツ みかんジュース レモン	米 米粒麦 もち米 砂糖 でんぷん	油 白ごま	719 Kcal 25.6 g

※ 献立は、感染症の発生状況、学校行事、食材の都合等で変更する場合があります。ご了承ください。

3年生 修学旅行

8がつく日は「カムカムデー」です。かむことを意識して食べましょう。

～ 修学旅行コラボ給食 ～

3年生は、5月23日(金)～5月25日(日)の3日間で修学旅行に行きます。そこで、給食でも行先の3つの地域発祥のメニューやよく食べられているメニューを取り入れて「修学旅行コラボ給食」を行います。

実施日

1日目 京都府 5月12日(月) 衣笠丼
2日目 大阪府 5月16日(金) お好み焼き卵焼き
3日目 奈良県 5月21日(水) 飛鳥汁

みんなで一緒にコラボ給食を味わいながら、それぞれの地域の食文化を知ってもらえたらうれしいです。

～ 教科コラボ給食 2年生国語 枕草子 ～

2年生は、国語で清少納言により執筆された随筆の「枕草子」を学習します。「枕草子」の冒頭は「春はあけぼの」から始まるので、「あけぼの色」をイメージした「あけぼのゼリー」を給食で作ります。

「あけぼのゼリー」は、みかんジュースとにんじんを使ったゼリーです。「あけぼの色」を実際に見ながら味わって食べてください。