



5月給食予定献立表



令和6年度

墨田区立本所中学校

日	曜日	献立名		主に体の組織を作る		主に体の調子を整える		主に体のエネルギーになる		栄養価	
		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	エネルギー たんぱく質
1	水	○	ごはん 揚げ大豆の甘みそ	鮭のしょうが焼き アーモンド和え かきたま汁	大豆 赤みそ 鮭 たまご	牛乳	こまつな にんじん	しょうが キャベツ もやし えのきたけ ねぎ	米 米粒麦 砂糖 てんぷん	油 アーモンド	820 Kcal 39.3 g
2	木	○	わかめうどん	野菜のかわりソースかけ スパイシーポテト	鶏肉 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ しょうが え のきたけ ねぎ キャベ ツ きゅうり	冷凍うどん 砂糖 じゃがいも	油	746 Kcal 28.5 g
7	火	○	えびクリームライス	あさりのガーリック風サラダ バナナ	鶏肉 豆乳 えび あさり	牛乳 脱脂粉乳 生 クリーム 粉チーズ	にんじん パセリ	セロリ たまねぎ エリンギ キャベツ きゅうり パナナ	米 米粒麦 小麦粉 てんぷん 米粉 砂 糖	油 バター	852 Kcal 32.0 g
8	水	○	はちみつ レモントースト	ポークビーンズ 海藻サラダ	豚肉 大豆	牛乳 海藻ミックス	にんじん こまつな	レモン セロリ たま ねぎ キャベツ きゅ うり	食パン はちみつ じゃがいも 小麦粉 砂糖	バター 油	718 Kcal 31.4 g
9	木	○	ごはん	さばのみそ煮 ごま和え 具だくさん汁	さば みそ 鶏肉 豆腐	牛乳 わかめ	こまつな にんじん	しょうが ねぎ キャ ベツ えのきたけ たけのこ	米 米粒麦 砂糖 こんにゃく	白ごま 練りごま	779 Kcal 35.4 g
10	金	○	五目赤飯	揚げじゃがそばろ煮 もやしの甘酢かけ	ささげ 鶏肉 油揚 げ 豚肉	牛乳	にんじん さやいん げん こまつな	干しいたけ たま ねぎ しょうが たけ のこ もやし キャベ ツ ねぎ	米 もち米 砂糖 じゃがいも てんぷ ん	油 白ごま ごま油	758 Kcal 35.4 g
13	月	○	チャーハン	サンラータン きびなごの青のりからあげ	豚肉 たまご 豆腐	牛乳 きびなご あ おのり	にんじん チンゲン 菜 こまつな	にんにく しょうが 干しいたけ ねぎ たけのこ	米 米粒麦 てんぷ ん 米粉	油	733 Kcal 32.8 g
14	火	○	ねぎ塩豚丼	おろしドレッシングサラダ 冷凍みかん	豚肉	牛乳 系寒天	こねぎ にんじん こ まつな	にんにく たまねぎ たけのこ もやし レ モン キャベツ だ いこん 冷凍みかん	米 米粒麦 てんぷ ん 砂糖	油 ごま油	763 Kcal 27.9 g
15	水	○	ピザトースト	シーフードコーンチャウダー 寒天入りサラダ	ベーコン サラミ 鶏肉 レンズまめ えび いか あさり	牛乳 チーズ 脱脂 粉乳 海藻ミックス 系寒天	にんじん トマト ピーマン パセリ こ まつな	たまねぎ マッシュ ルーム にんにく セ ロリ クリームコーン コーン キャベツ	無塩食パン じゃが いも 米粉 砂糖	油 白ごま	778 Kcal 38.2 g
16	木	○	ごはん	いかのかりんと揚げ からしあえ むらくも汁	いか 豆腐 たまご	牛乳	こまつな にんじん	しょうが キャベツ もやし	米 米粒麦 てんぷ ん 米粉 砂糖	油 アーモンド	755 Kcal 33.6 g
17	金	○	ドライカレーライス	ツナ入りサラダ パインアップル	豚肉 豚レバーチッ プ レンズまめ ツ ナ	牛乳	にんじん トマト	にんにく しょうが セロリ たまねぎ キャベツ きゅうり パインアップル	米 米粒麦 小麦粉 はちみつ	油 バター	847 Kcal 28.4 g
18	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									
19	日	運動会予備日：18日(土)が中止の場合は、お弁当を持参してください。									
20	月	運動会の振替休業日のためお休みです。									
21	火	○	ブラウンピラフ	こぎつねサラダ アップルゼリー	鶏肉 あさり ウィン ナー 油揚げ	牛乳 粉寒天	にんじん 赤ピーマ ン さやいんげん こまつな	にんにく たまねぎ エリンギ キャベツ りんごジュース 黄 桃缶	米 米粒麦 砂糖	油 白ごま ごま油	722 Kcal 23.4 g
22	水	○	きなこ揚げパン	ミネストローネ バジルドレッシングサラダ	きな粉 ベーコン 豚肉 大豆	牛乳 粉チーズ	にんじん トマト こまつな	セロリ たまねぎ キャベツ きゅうり にんにく レモン	ミルクパン 砂糖 じゃがいも シェル マカロニ	油 オリーブ油	779 Kcal 28.9 g
23	木	○	ごはん	ひじき入りたまご焼き きんぴらごぼう みそ汁	鶏肉 たまご 高野 豆腐 豆腐 みそ	牛乳 芽ひじき わ かめ	にんじん こまつな さやいんげん	たまねぎ ごぼう えのきたけ	米 米粒麦 砂糖 こんにゃく	油 ごま油 白ごま	723 Kcal 29.6 g
24	金	○	スパゲッティ ミートソース	じゃがいものフレンチサラダ メロン	豚肉 豚レバーチッ プ 大豆	牛乳 チーズ	にんじん トマト ピーマン	にんにく セロリ た まねぎ キャベツ きゅうり メロン	スパゲッティ 砂糖 小麦粉 じゃがいも はちみつ	油 オリーブ油	818 Kcal 32.2 g
27	月	○	親子丼	和風寒天和え 冷凍みかん	鶏肉 高野豆腐 た まご	牛乳 系寒天	こまつな にんじん	しょうが たまねぎ 干しいたけ キャ ベツ だいこん 冷 凍みかん	米 米粒麦 砂糖 しらたき	油	823 Kcal 33.4 g
28	火	○	ふきとわかめのごはん	ちゃんこ汁 こまいのピリッとジャン	油揚げ 鶏肉	牛乳 炊き込みわ かめ こまい	にんじん いら こ まつな	ふき ごぼう 干し いたけ たまねぎ だいこん えのきた け キャベツ ねぎ しょうが にんにく	米 米粒麦 もち米 砂糖 こんにゃく 米 粉 てんぷん	油 白ごま	731 Kcal 28.5 g
29	水	○	黒砂糖パン	ポテタラグラタン キャベツスープ	ベーコン おから 豆乳 たら 豚肉 高野豆腐	牛乳 脱脂粉乳 チーズ	にんじん パセリ チ ンゲン菜	たまねぎ エリンギ しょうが キャベツ	黒砂糖パン 米粉 じゃがいも パン粉	油 バター	735 Kcal 38.3 g
30	木	○	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 削り 節	牛乳	さやいんげん にん じん こまつな	しょうが しょうが たまねぎ 干しい たけ キャベツ もや し	米 米粒麦 てんぷ ん 米粉 砂糖 しら たき じゃがいも 砂 糖	油	756 Kcal 33.0 g
31	金	○	ごはん	鮭の塩麹焼き 青菜のおひたし レバーポテトの甘辛あえ	鮭 豚レバー	牛乳	こまつな にんじん	もやし えのきたけ ごぼう ねぎ	米 米粒麦 塩麹 米粉 じゃがいも つきこんにゃく 砂 糖	油 白ごま	747 Kcal 36.0 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。



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。

