



| 日 | 曜 | 主食 | 牛乳 | 副食 | 材料名 | | | エネルギー Kcal | 蛋白質 g | カルシウム mg |
|----|---|-----------------------|----|--------------------------------------|--|---|---|---------------|----------|-------------|
| | | | | | 体をつくる食品 | 体の熱や力になる食品 | 体の調子を整える食品 | | | |
| 2 | 月 | えびピラフ | | かぼちゃのポターージュ くだもの | 鶏肉、えび、牛乳(調理含)、生クリーム | 米、バター、油、小麦粉 | たまねぎ、しめじ、にんじん、ピーマン、かぼちゃ、パセリ、パインナップル | 873 | 33.5 | 360 |
| 6 | 金 | 【旬】 ふきごはん | | 小魚のピリッとジャン 田舎汁 | 油揚げ、わかめ、牛乳、はたはた、豆腐、みそ | 米、もち米、小麦粉、でんぷん、油、上白糖、じゃがいも | ふき、にんじん、しょうが、にんにく、たまねぎ、ねぎ、だいこん、こまつな | 755 | 28.1 | 549 |
| 9 | 月 | 豆乳きなこ トースト | | シーフードシチュー ツナ入りサラダ | きな粉、豆乳、牛乳(調理含)、ベーコン、脱脂粉乳、ほたてがし、えび、いか、あさり、生クリーム、ツナ缶 | 食パン、上白糖、バター、油、じゃがいも、小麦粉、はちみつ | たまねぎ、にんじん、パセリ、キャベツ、きゅうり | 781 | 34.2 | 448 |
| 10 | 火 | 【開校記念日】 五目赤飯 | | アーモンド和え 豚汁 くだもの | ささげ、鶏肉、油揚げ、牛乳、豚肉、豆腐、みそ | 米、もち米、アーモンド、上白糖、こんにやく、じゃがいも | しめじ、にんじん、キャベツ、もやし、こまつな、ごぼう、だいこん、ねぎ、冷凍みかん | 798 | 30.8 | 394 |
| 11 | 水 | みそラーメン | | じゃがいものチーズ焼き くだもの | 豚肉、みそ、牛乳(調理含)、ベーコン、ポークハム、ピザチーズ | 冷凍ラーメン、油、ごま油、バター、じゃがいも | しょうが、にんにく、にんじん、ねぎ、はくさい、もやし、にら、たまねぎ、パセリ、オレンジ | 803 | 37.2 | 463 |
| 12 | 木 | 【端午の節句】 中華ちまき | | 舟きゅうり 中華風たまごスープ | 豚肉、えび、牛乳、鶏肉、豆腐、鶏卵 | もち米、米、油、ごま油、でんぷん | しょうが、干しいたけ、たけのこ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ | 755 | 30.3 | 322 |
| 13 | 金 | ごはん | | さばのごまみそだれ 野菜のうま煮 もずく汁 | 牛乳、さば、みそ、豚肉、豆腐、鶏卵、もずく | 米、上白糖、でんぷん、ごま油、こんにやく、じゃがいも | しょうが汁、しょうが、たまねぎ、にんじん、干しいたけ、たけのこ、さやえんどう、葉ねぎ | 885 | 37.4 | 320 |
| 16 | 月 | わかめ大豆 ごはん | | 豆腐入り卵焼き 青菜とえのきたけのおひたし みそ汁 | 大豆、花むすび、牛乳、鶏肉、豆腐、鶏卵、糸削り、油揚げ、みそ | 米、白ごま、油、上白糖、じゃがいも | しょうが、たまねぎ、にんじん、干しいたけ、こまつな、もやし、えのきたけ、だいこん、ねぎ | 802 | 34.1 | 429 |
| 17 | 火 | 冷やしきつね うどん | | 【地場産物】 きゅうりのピリ辛ドレッシング 不思議な目玉焼き | 鶏肉、油揚げ、牛乳(調理含)、粉寒天 | 上白糖、冷凍うどん、油、ごま油 | たまねぎ、しょうが、にんじん、ねぎ、こまつな、きゅうり、黄桃缶 | 898 | 38.1 | 512 |
| 18 | 水 | 【カルシウムデー】 骨太チャーハン | | ごま豆乳坦々スープ サイダーフルーツポンチ | 豚肉、芽ひじき、ちりめんじゃこ、小えび、鶏卵、牛乳、みそ、豆腐、糸寒天、豆乳 | 米、油、上白糖、ねりごま、ごま油、ごま | ねぎ、しょうが、にんにく、にんじん、こまつな、キャベツ、にら、パイン缶、みかん缶、黄桃缶、りんご缶、レモン | 844 | 32.0 | 480 |
| 19 | 木 | 【旬】 かつおと生姜のごはん | | もやしと青菜のおひたし けんちん汁 | かつお、牛乳、鶏肉、豆腐 | 米、油、でんぷん、三温糖、ごま、上白糖、じゃがいも | しょうが、こまつな、もやし、にんじん、ごぼう、干しいたけ、だいこん、ねぎ | 749 | 30.8 | 332 |
| 20 | 金 | 【フランスデー】 ソフトフランスパン | | 魚のプロバンス風 粉ふきいも レンズ豆の野菜スープ | 牛乳、ホキ、ベーコン、鶏肉、レンズまめ | ソフトフランスパン、でんぷん、オリーブ油、油、じゃがいも | にんにく、たまねぎ、トマト、しょうが、にんじん、キャベツ、ホールコーン、こまつな | 755 | 34.6 | 345 |
| 23 | 月 | 高野豆腐の そぼろ丼 | | 干草和え くだもの | 鶏肉、凍り豆腐、牛乳、鶏卵 | 米、米粒麦、油、上白糖、ごま | しょうが、にんじん、干しいたけ、さやえんどう、キャベツ、こまつな、オレンジ | 795 | 30.6 | 432 |
| 24 | 火 | ツナマヨ トースト | | ポークビーンズ ガーリックドレッシングサラダ | ツナ缶、ヨーグルト、牛乳、豚肉、大豆、糸寒天、わかめ | 食パン、マヨネーズ、油、じゃがいも、バター、小麦粉、上白糖、オリーブ油、三温糖 | たまねぎ、パセリ、セロリ、にんじん、しめじ、キャベツ、きゅうり、にんにく | 904 | 38.5 | 372 |
| 25 | 水 | カレーライス | | チーズ入りサラダ くだもの | 鶏肉、粉チーズ、牛乳、ダイスチーズ | 米、米粒麦、油、じゃがいも、チャツネ、バター、小麦粉、はちみつ | にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、パインナップル | 889 | 25.5 | 364 |
| 26 | 木 | ごはん | | 魚のはちみつ味噌焼き もやしのごましょうゆかけ 豆乳汁 | 牛乳、さわら、みそ、豆腐、豆乳 | 米、はちみつ、ごま油、ごま油 | しょうが、もやし、きゅうり、にんじん、ねぎ、だいこん、しめじ、こまつな | 772 | 34.2 | 331 |
| 27 | 金 | スパゲティ ミートソース | | じゃがいものフレンチサラダ アップルゼリー | 豚肉、大豆、粉チーズ、牛乳、粉寒天 | スパゲティ、オリーブ油、油、上白糖、小麦粉、じゃがいも、はちみつ | にんにく、しょうが、セロリ、たまねぎ、にんじん、トマト、ピーマン、キャベツ、きゅうり、りんごジュース | 875 | 28.8 | 347 |
| 28 | 土 | 運動会 ※給食はありません。 | | | | | | | | |
| 31 | 火 | 親子丼 | | ごま和え くだもの | 鶏肉、鶏卵、牛乳 | 米、米粒麦、ごま、上白糖、ゴマペースト | たまねぎ、トマト、こまつな、キャベツ、もやし、ほうれんそう、にんじん、河内晩柑 | 869 | 33.2 | 407 |

※食材の都合等により、献立が変更になる場合があります。

【今月の行事食】
中華ちまき(端午の節句)
 ちまきは、もとは中国から伝わってきた食べ物で、病気や災難を払う厄除けとして端午の節句に食べられてきました。
五目赤飯(開校記念日)
 5月10日は、両国中学校の開校記念日です。それにちなんで、給食では具だくさんの赤飯を作ります。

【旬の食材】
ふきごはん
 新鮮な生のふきを学校でゆでて調理します。ほろ苦い大人の味を楽しんでください。
かつおと生姜のごはん
 かつおは、春と秋に旬を迎えます。今回は、さわやかな味の初がかつおを油で揚げ、生姜入りのごはんに混ぜます。

【世界の料理】
魚のプロバンス風(フランス)
 プロバンスとはフランス南東部地方のことです。地中海に面し、魚介類やにんにく、トマトを多く使っているのが特徴です。
【地場産物】
 住んでいる地域でとれる食材を「地場産物」といいます。墨田区には畑がないので、給食では東京都内でとれたものを地場産物として使用しています。17日、八王子産きゅうりを使います。