



令和8年度 5月予定献立表



墨田区立桜堤中学校

※献立は学校行事や材料等の都合で変更する場合があります

日	予定献立表	主な使用食材				エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		体の組織を作る	体の熱や力になる	体の調子を整える	その他	
1 金	田舎うどん 野菜のさっぱり和え 抹茶蒸しパン 	鶏肉,油揚げ,赤みそ,白みそ	油,うどん,サラダ油	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,たけのこ,干しいたけ,ねぎ,こまつな	清酒,だし昆布,厚けずり,しょうゆ	791 32.0
		鶏卵,牛乳調理用,脱脂粉乳	小麦粉,上白糖,油,バター,甘納豆	にんじん,もやし,こまつな,キャベツ	だし汁,みりん,しょうゆ,酢	
		豚肉	もち米,米,ごま油	しょうが,干しいたけ,たけのこ,こまつな	しょうゆ,清酒,オイスターソース,塩	
7 木	中華ちまき 五目スープ もも缶 	豚肉	油,上白糖,てんぷん,ごま油	しょうが,たまねぎ,にんじん,だいこん,キャベツ,こまつな	清酒,とりから,塩,しょうゆ,こしょう	715 30.0
		鶏肉,生揚げ				
				もも缶		
8 金	赤飯 鯖のごまみそだれ 磯香あえ むらくも汁 	ささげ	米,もち米,黒ごま		塩	742 37.5
		さば,赤みそ	上白糖,てんぷん,白ごま	しょうが汁	清酒,,みりん,しょうゆ,水	
		きざみのり		キャベツ,もやし,にんじん,こまつな	だし汁,しょうゆ	
11 月	ターメリックライス 根菜のスープカレー カリカリ油揚げのサラダ グレーゼリー	鶏肉	あけ油,じゃがいも,油,はちみつ	かぼちゃ,にんにく,しょうが,セロリ,たまねぎ,トマト缶,にんじん,さやいんげん,しめじ	とりから,白ワイン,塩,こしょう,スープ,カレー粉,ウスターソース,しょうゆ,チリパウダー,オールスパイス,赤ワイン	772 23.7
		油揚げ	白ごま,油,ごま油,上白糖	キャベツ,こまつな,にんじん	しょうゆ,酢,だし汁	
		粉寒天	上白糖	ぶどうジュース		
12 火	麦ごはん めかじきのみそ漬け焼き 白滝のピリ辛炒め わかめスープ	めかじき,赤みそ	上白糖,白ごま	にんにく,ねぎ	清酒,みりん,しょうゆ,七味唐辛子	710 33.4
		豚肉	ごま油,しらすき,上白糖	にんにく,しょうが,にんじん,にら	トウバンジャン,しょうゆ,みりん	
		木綿豆腐,生わかめ	油,白ごま,ごま油	にんにく,たまねぎ,にんじん,ねぎ	とりから,塩,こしょう,しょうゆ	
13 水	ピザトースト サーモンシチュー 不知火(しらぬい)	ベーコン,ピザチーズ	無塩食パン,油	たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,トマト缶,ピーマン	こしょう,ケチャップ	823 35.6
		ベーコン,鶏肉,牛乳調理用,脱脂粉乳,鮭,生クリーム	油,じゃがいも,バター,小麦粉	セロリ,たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,ほうれんそう	とりから,塩,こしょう,白ワイン	
				デコポン		
14 木	スパゲッティボンゴレ オニオンドレッシングサラダ 豆乳ゼリーボンチ	ベーコン,あさり	スパゲティ,サラダ油,オリーブ油,てんぷん	にんにく,たまねぎ,にんじん,エリンギ,こまつな	しょうが(スープ用),とりから,塩,こしょう,しょうゆ,白ワイン	712 28.8
			じゃがいも,サラダ油,上白糖	にんじん,キャベツ,きゅうり,たまねぎ	うすくちしょうゆ,こしょう,みりん,酢	
		粉寒天,豆乳	上白糖	みかん缶,黄桃缶,パイナップル缶	バニラエッセンス	
15 金	パスタ入りピラウ トルコスープ アロエ入りフルーツヨーグ 汁かけ 	鶏肉,ベーコン	米,米粒麦,油,オリーブ油,米状パスタ	たまねぎ,にんじん,ピーマン	スープ,白ワイン,塩,こしょう	719 26.3
		鶏肉,レンズまめ,ひよこ豆	オリーブ油	にんにく,セロリ,たまねぎ,にんじん,トマト,トマト缶,こまつな	白ワイン,とりから,クミンパウダー,コリアンダー,塩,こしょう	
		ヨーグルト,脱脂粉乳		みかん缶,黄桃缶,パイナップル缶,アロエ缶		
18 月	麦ごはん いかのピリ辛みそ焼き 切干大根の炒め煮 豚汁	いか,赤みそ	上白糖,白ごま	にんにく,ねぎ	清酒,みりん,しょうゆ,七味唐辛子	722 36.6
		油揚げ	油,上白糖	切干しだいこん,にんじん,さやいんげん	だし汁,みりん,しょうゆ	
		豚肉,木綿豆腐,白みそ,赤みそ	油,ごま油,じゃがいも	にんじん,洗いごぼう,だいこん,ねぎ	だし昆布,厚けずり,七味唐辛子	
19 火	ちゃんぽん ポテのおかまぶし アロエ入りフルーツカクテル 	豚肉,いか,あさり	油,ごま油,ちゃんぽん,サラダ油	にんにく,たまねぎ,にんじん,キャベツ,もやし,ねぎ,こまつな	清酒,水,とんこつ,とりから,塩,うすくちしょうゆ,しょうゆ,こしょう	713 30.6
		細かい削り節	じゃがいも,油	にんにく	塩,しょうゆ	
			上白糖	パイナップル缶,みかん缶,黄桃缶,アロエ缶	白ワイン	
20 水	炒飯 ワンタンスープ 豆乳きなこゼリー	豚肉,鶏卵	米,米粒麦,油,ごま油	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,チンゲン菜,干しいたけ	スープ,しょうゆ,清酒,塩,こしょう,トウバンジャン	711 28.0
		豚肉	油,ワンタンの皮,ごま油	しょうが汁,たまねぎ,にんじん,キャベツ,ねぎ,こまつな	清酒,しょうゆ,とりから,塩,こしょう	
		粉寒天,豆乳,牛乳調理用,脱脂粉乳,無糖練乳,きな粉	上白糖,粉糖,黒砂糖			
21 木	わかめごはん きびなごのから揚げ ごま和え 生揚げの田舎汁 	炊き込みわかめ	米,米粒麦,油,白ごま			716 28.7
		きびなご	あけ油,てんぷん,米粉		塩,こしょう	
		白ごま,上白糖,ゴマペースト	キャベツ,もやし,こまつな,にんじん	だし汁,しょうゆ		
22 金	ココアパン 鮭のオニオンソースかけ じゃがいものケチャップ和え レンズ豆のカレスープ	ココアパン				757 36.6
		鮭	上白糖,サラダ油	たまねぎ,パセリ	こしょう,白ワイン,うすくちしょうゆ,七味唐辛子,からし,酢	
		白みそ	あけ油,じゃがいも,上白糖,油		ケチャップ	
25 月	セサミトースト チキンピーズ ひじきのツナサラダ	無塩食パン,バター,ねりごま,はちみつ,白ごま				767 32.4
		鶏肉,粉チーズ,いんげん豆	油,じゃがいも,上白糖,小麦粉	セロリ,たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,ピーマン	とりから,塩,こしょう,ケチャップ,トマトピューレ,ウスターソース	
		芽ひじき,ツナ	サラダ油,上白糖	キャベツ,きゅうり,にんじん	しょうゆ,こしょう,酢	
26 火	かつおと生姜のごはん 千草あえ けんちん汁 	かつお	米,米粒麦,あけ油,てんぷん,米粉,三温糖	しょうが,しょうが汁,こまつな	だし汁,うすくちしょうゆ,清酒,しょうゆ,みりん	704 31.3
		鶏卵	白ごま,油,上白糖	キャベツ,こまつな,にんじん,もやし	しょうゆ,酢,だし汁	
		鶏肉,木綿豆腐	油,ごま油,じゃがいも	洗いごぼう,にんじん,だいこん,干しいたけ,ねぎ	だし昆布,厚けずり,塩,しょうゆ	
27 水	あぶたま井 じゃこ入りサラダ メロン 	豚肉,油揚げ,鶏卵	米,米粒麦,上白糖	にんじん,たまねぎ,エリンギ,こまつな	みりん,だし昆布,厚けずり,しょうゆ,塩,清酒	815 33.9
		ちりめんじゃこ	白ごま,ごま油,上白糖	もやし,キャベツ,きゅうり,にんじん,コーン	しょうゆ,塩,酢	
				メロン		
28 木	上海焼きそば のりチョレギサラダ ミルクゼリー	豚肉,いか,ペビーはたて,あさり	油,中華めん,上白糖,てんぷん	たまねぎ,にんじん,だいこん,干しいたけ,こまつな	とんこつ,しょうゆ,塩,清酒,酢	724 30.6
		耐熱系寒天,もみのり	白ごま,ごま油	キャベツ,きゅうり,こまつな,にんにく	塩,うすくちしょうゆ,こしょう	
		粉寒天,牛乳調理用,脱脂粉乳	上白糖	みかん缶	バニラエッセンス	
29 金	ごはん 海苔ひじき 桜えび入り卵焼き わかめときゅうりの酢のもの 沢煮焼 	きざみのり,芽ひじき	米,米粒麦,上白糖		しょうゆ,みりん,清酒	702 31.2
		さくらえび,鶏卵	油,上白糖	しょうが,にんじん,たまねぎ,葉ねぎ	しょうゆ,塩,清酒	
		生わかめ	上白糖	きゅうり,にんじん,もやし	塩,しょうゆ,酢	
30 土	ふわふわキーマカレー じゃがいものフレンチサラダ 冷凍みかん 	鶏肉,レンズまめ,大豆,木綿豆腐	米,米粒麦,油,小麦粉	にんにく,しょうが,セロリ,たまねぎ,にんじん,エリンギ,トマト缶,さやいんげん	カレー粉,赤ワイン,とりから,塩,ケチャップ,中濃ソース,ガラムマサラ	814 27.3
			じゃがいも,はちみつ,サラダ油	にんじん,キャベツ	塩,こしょう,からし,湯,酢	
				冷凍みかん		