

5月の予定献立表

令和8年度 墨田区立墨田中学校

献立ピックアップ

日	曜	主食	おかず	牛乳	体を作る 1群・2群	体の調子を整える 3群・4群	熱や力のもとになる 5群・6群	エネルギー (kcal)	卵白ク質 脂質 (g)
1	金	☆端午の節句☆ 中華ちまき	パンサンスー・五目スープ 冷凍パイナップル		牛乳・豚肉・豆腐	しょうが・干しいたけ・たけのこ・キャベツ・きゅうり・にんじん・たまねぎ・だいこん・こまつな・冷凍パイナップル	もち米・ごま油・春雨・砂糖・油・でんぷん	717	26.5 20.6
7	木	☆八十八夜☆ 田舎うどん	野菜のボン酢和え まっ茶蒸しパン		牛乳・豚肉・油揚げ・みそ・脱脂粉乳・鶏卵・牛乳	にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん・だいこん・干しいたけ・ねぎ・こまつな・キャベツ・すだち	冷凍うどん・油・ごま・砂糖・小麦粉・バター・くり	806	31.8 25.1
8	金	☆開校記念日☆ 五目赤飯	さばのごまみそだれ・青菜と糸寒天の和え物・むらくも汁		牛乳・ささげ・鶏肉・油揚げ・さば・みそ・糸寒天・豆腐・鶏卵	しめじ・にんじん・しょうが・こまつな・もやし	米・もち米・砂糖・でんぷん・ごま	772	40.4 31.4
11	月	アーモンド キャラメルトースト	ボークビーンズ キャベツのサラダ		牛乳・豚肉・大豆	セロリ・たまねぎ・にんじん・エリンギ・キャベツ・きゅうり・ホールコーン	食パン・アーモンド・砂糖・バター・油・じゃがいも・小麦粉	794	32.6 36.7
12	火	ごはん	魚の韓国風みそ漬け焼き チャプチェ・わかめスープ		牛乳・さわら・みそ・豚肉・豆腐・わかめ	にんにく・ねぎ・しょうが・たけのこ・干しいたけ・白菜キムチ・にんじん・こまつな	米・砂糖・ごま・油・ごま油・春雨	969	36.4 24.6
13	水	親子丼	じゃこ入りサラダ オレンジ		牛乳・鶏肉・鶏卵・ちりめんじゃこ	たまねぎ・こまつな・キャベツ・きゅうり・にんじん・ホールコーン・オレンジ	米・米粒麦・ごま・ごま油・砂糖	772	32.2 22.6
14	木	スパゲティボンゴレ	オニオンドレッシングサラダ 豆乳ゼリーポンチ		牛乳・ベーコン・あさり・粉寒天・豆乳	にんにく・たまねぎ・にんじん・エリンギ・しょうが・こまつな・キャベツ・きゅうり・みかん缶・黄桃缶・パイン缶	スパゲティ・油・でんぷん・じゃがいも・砂糖	722	29.8 18.0
15	金	ふわふわ キーマカレー	海藻サラダごま風味 メロン		牛乳・豚肉・豚レバー・大豆・豆腐・海藻・糸寒天	にんにく・しょうが・セロリ・たまねぎ・にんじん・ホールトマト・ピーマン・キャベツ・こまつな・ホールコーン・メロン	米・油・小麦粉・ごま・砂糖・ごまペースト・ごま油	743	25.6 22.8
18	月	桜えびの かき揚げ丼	豚汁 オレンジ		牛乳・桜えび・大豆・鶏卵・豚肉・豆腐・みそ	たまねぎ・にんじん・オクラ・ごぼう・だいこん・ねぎ・オレンジ	米・米粒麦・油・小麦粉・砂糖・油・こんにゃく・じゃがいも	824	27.3 24.8
19	火	パスタ入り ピラウ	トルコスープ フルーツヨーグルト		牛乳・鶏肉・ベーコン・レンズ豆・ひよこ豆・ヨーグルト・脱脂粉乳	たまねぎ・にんじん・ピーマン・にんにく・セロリ・ホールトマト・こまつな・みかん缶・黄桃缶・パイン缶	米・米粒麦・油・米状パスタ・じゃがいも	753	27.3 18.9
20	水	ミルクパン	魚のオニオンソースがけ 粉ふきいも かぼちゃのポタージュ		牛乳・鮭・鶏肉・脱脂粉乳・生クリーム	たまねぎ・パセリ・にんじん・かぼちゃ	ミルクパン・砂糖・油・じゃがいも・米粉	788	39.2 31.0
21	木	五目焼きそば	ガーリックドレッシングサラダ 黒糖ゼリーきなこがけ		牛乳・豚肉・えび・糸寒天・粉寒天・粉ゼラチン・きなこ	しょうが・たまねぎ・にんじん・干しいたけ・キャベツ・こまつな・きゅうり・にんにく	蒸し中華麺・砂糖・油・でんぷん・ごま	710	30.8 21.7
22	金	ごはん のりひじき	豆腐入り卵焼き 切干大根の炒め煮・沢煮椀		牛乳・もみのり・芽ひじき・鶏肉・豆腐・鶏卵・さつま揚げ・豚肉・油揚げ	しょうが・たまねぎ・にんじん・干しいたけ・こまつな・切干大根・だいこん・ねぎ	米・米粒麦・砂糖・油	776	33.6 25.2
25	月	チャーハン	レバーポテト きゅうりのピリ辛ドレッシング		牛乳・豚肉・鶏卵・豚レバー	にんじん・にんにく・しょうが・干しいたけ・ねぎ・チンゲンサイ・きゅうり	米・米粒麦・ごま油・油・じゃがいも・でんぷん・米粉・砂糖・ごま	790	33.4 25.0
26	火	ふきごはん	小魚のから揚げ・ごま和え 厚揚げの田舎汁		牛乳・油揚げ・きびなご・厚揚げ・みそ	ふき・にんじん・キャベツ・こまつな・たまねぎ・だいこん	米・もち米・砂糖・ごま・油・でんぷん・米粉・ごまペースト・じゃがいも	725	28.9 24.2
27	水	ピザトースト	サーモンシチュー 黄桃缶		牛乳・ベーコン・ピザチーズ・鶏肉・脱脂粉乳・鮭・生クリーム	たまねぎ・にんじん・エリンギ・ホールトマト・ピーマン・セロリ・しめじ・こまつな・黄桃缶	食パン・油・じゃがいも・米粉・バター	796	36.0 34.2
28	木	かつおとしょうがの ごはん	干草和え けんちん汁		牛乳・かつお・鶏卵・鶏肉・豆腐	しょうが・こねぎ・キャベツ・こまつな・にんじん・ごぼう・だいこん・ねぎ	米・米粒麦・油・でんぷん・米粉・砂糖・ごま・じゃがいも・ごま油	716	31.6 18.7
29	金	きつねうどん	ひじきのツナサラダ パイナップル		牛乳・豚肉・油揚げ・芽ひじき・ツナ	たまねぎ・にんじん・こまつな・キャベツ・きゅうり・レモン・パイナップル	冷凍うどん・砂糖・油	732	31.8 28.0
30	土	☆運動会☆ メキシカンドリヤ	じゃがいものハニーサラダ 冷凍みかん		牛乳・鶏肉・いか・えび・生クリーム・ピザチーズ	たまねぎ・にんにく・にんじん・エリンギ・パセリ・きゅうり・キャベツ・冷凍みかん	米・油・砂糖・米粉・バター・じゃがいも・はちみつ	815	28.5 26.2

◎献立内容は都合により変更する場合があります。

●●行事●●
2日(土)八十八夜

立春から数えて、88日目にあたる日のことを「八十八夜」といいます。「夏も近づく八十八夜～」という茶摘みの歌にもあるように、ちょうど新茶が出回る季節です。「八十八夜に摘んだお茶を飲むと長生きする」とも言われています。7日の給食では、まっ茶を使った「まっ茶蒸しパン」を作ります。



5日(火) 端午の節句

5月5日(火)は、端午の節句(こどもの日)です。日本では、この日に男子の健やかな成長を願い、鎧かぶとやこいのぼりを飾ったり、ちまきと柏もちを食べる習慣があります。給食では、1日に中華ちまきを提供します。給食室で1つ1つ竹の皮に包んで作ります。



●●旬の食材●●
日本各地の郷土料理
桜えびのかき揚げ丼

体がきれいなピンク色をしていることから、その名が付けられた桜えび。世界的にも珍しいえびで、日本では年に2回、春と秋に静岡県駿河湾だけで獲れます。夏の産卵期を控えた春漁のものは、体が大きく、身もぷっくりとしています。

