



# 令和8年5月 予定献立表



墨田区立整川中学校

日	献立名	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		1献立 1食分 食量相当量
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1 金	だけのごはん	油揚げ		みつば	たけのこ	米、もち麦		805 kcal
	鱈の玉ねぎあんかけ	牛乳 さくら			しょうが、玉葱	片栗粉、米粉、上白糖		26.5 g
	おかか和え	かつお節		小松菜	キャベツ			451 mg
	みそ汁	厚揚げ、みそ	わかめ	人参	大根、ねぎ			3.4 g
7 木	スパゲティマトソース	ベーコン		トマト、パセリ	にんにく、玉葱	スパゲティ、上白糖	オリーブ油	744 kcal
	炒り卵サラダ	牛乳 鶏卵		人参、小松菜	キャベツ、コーン缶	上白糖	サラダ油、エッグケアマコ	28.0 g
	オレンジ				オレンジ			319 mg 2.6 g
8 金	ちらし寿司	鶏卵、高野豆腐	きざみのり	人参	れんこん、干椎茸、かんぴょう、枝豆	米、もち麦、上白糖	サラダ油	752 kcal
	小魚の甘辛揚げ	牛乳	きびなご		しょうが	片栗粉、米粉、上白糖	あけ油	21.1 g
	若竹汁		わかめ	みつば	たけのこ			552 mg 3.6 g
1 1 月	肉うどん	牛肉		わけぎ	玉葱	うどん、上白糖	サラダ油	751 kcal
	ごま和え	牛乳		小松菜、人参	キャベツ	上白糖	ごま	20.3 g
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト		みかん缶、桃缶、パイナップル	三重糖		471 mg 3.1 g
1 2 火	ココアパン					ココアパン		723 kcal
	ホワイトシチュー	牛乳 鶏肉	牛乳、脱脂粉乳	人参、ブロッコリー	玉葱、マッシュルーム、セロリ	じゃが芋、片栗粉	油、バター	30.8 g
	きのこソテーサラダ			人参	エリンギ、しめじ、舞茸、キャベツ	上白糖	オリーブ油	441 mg 3.3 g
1 3 水	ごはん					米		778 kcal
	鮭の塩焼焼き	牛乳 鮭						24.7 g
	ひじき豆 みそ汁	大豆、油揚げ 豚肉、豆腐、みそ	芽ひじき	人参、さやいんげん		上白糖	こんにゃく、じゃが芋	361 mg 2.5 g
1 4 木	えびチャーハン	むきえび、鶏卵		わけぎ	ねぎ	米、もち麦	ごま油、油	779 kcal
	旭々春雨スープ	牛乳 豚ひき肉、豆腐		人参、チンゲンサイ	しょうが、玉葱、干椎茸、もやし	上白糖、片栗粉	油、ねりごま、ごま	26.9 g
	大根のナムル			小松菜、人参	大根、にんにく	上白糖	ごま、ごま油	438 mg 3.2 g
1 5 金	チキンカレー	鶏肉	ヨーグルト	人参、トマト	にんにく、しょうが、りんご、玉葱	米、もち麦、じゃが芋、はちみつ、小麦粉	バター	893 kcal
	ビーンズサラダ	牛乳 大豆		人参	きゅうり、コーン缶、レモン	片栗粉、さつま芋、上白糖、はちみつ	あけ油、オリーブ油	27.7 g
	メロン				メロン			314 mg 2.6 g
1 8 月	ごはん					米		881 kcal
	油淋鶏	牛乳 鶏肉			しょうが、ねぎ	片栗粉、米粉、上白糖	あけ油	33.3 g
	春雨サラダ	牛乳		人参	もやし、きゅうり、ねぎ	緑豆はるさめ、上白糖	ごま油、ねりごま	285 mg
	スーミータン	鶏肉、鶏卵		こねぎ	クリームコーン、コーン缶、玉葱	片栗粉	ごま油	2.4 g
1 9 火	ごはん					米		779 kcal
	さばのみそ煮	牛乳 さば、みそ			しょうが、ねぎ	上白糖		25.1 g
	野菜の磯和え		きざみのり	人参、小松菜	キャベツ		ごま油	342 mg
田舎汁	豚肉、豆腐		人参	大根、干椎茸、ねぎ	こんにゃく	油	2.1 g	
2 0 水	ホットドック	ウインナー			玉葱、ピクルス、キャベツ	コッペパン		707 kcal
	クラムチャウダー	牛乳 貝柱、あさり	牛乳、脱脂粉乳、生クリーム	人参、パセリ	にんにく、ねぎ、玉葱、コーン缶	じゃが芋、米粉	油	27.0 g
	冷凍みかん				冷凍みかん			462 mg 2.8 g
2 1 木	鶏あんかけ丼	鶏肉		わけぎ	ねぎ、玉葱	米、もち麦、上白糖、片栗粉	サラダ油	791 kcal
	豚汁	牛乳 豚肉、焼き豆腐、みそ		人参	ごぼう、大根、しめじ、ねぎ	こんにゃく、じゃが芋		20.8 g
	メロン				メロン			341 mg 2.8 g
2 2 金	ソースカツ丼	豚肉、鶏卵			キャベツ	米、もち麦、小麦粉、パン粉、上白糖	あけ油	866 kcal
	沢煮焼	牛乳 鶏肉、油揚げ		人参、小松菜	大根、ねぎ	つきこんにゃく、片栗粉		33.3 g
	ホワイトゼリー		粉寒天、カルピス					327 mg 2.1 g
2 6 火	ハヤシライス	牛肉	無糖練乳	トマト	にんにく、しょうが、セロリ、玉葱、マッシュルーム	米、もち麦、小麦粉	バター	816 kcal
	ツナサラダ	牛乳 ツナ缶		人参	キャベツ、玉葱、きゅうり、大根	上白糖	なたね油	26.2 g
	グレープフルーツ				グレープフルーツ			309 mg 2.3 g
2 7 水	わかめご飯		わかめ			米、もち麦	サラダ油、白ごま	838 kcal
	厚焼き玉子	牛乳 鶏ひき肉、豆腐、鶏卵		人参	玉葱、枝豆	上白糖	油	29.0 g
	五目豆	大豆	昆布	人参、さやいんげん	干椎茸、ごぼう	こんにゃく、上白糖		445 mg
	キャベツ豚汁	豚肉、豆腐、みそ			玉葱、キャベツ			3.3 g
2 8 木	マーガリンパン					マーガリンパン		790 kcal
	白身魚のフライ	牛乳 もろかざめ、鶏卵				小麦粉、パン粉	あけ油	36.0 g
	茹でキャベツ				キャベツ			427 mg
コーンポタージュ		牛乳、脱脂粉乳	パセリ	セロリ、玉葱、クリームコーン、コーン缶	じゃが芋	油、バター	3.8 g	
2 9 金	えびクリームライス	むきえび	牛乳、脱脂粉乳、粉チーズ	人参、パセリ	玉葱、マッシュルーム	米、もち麦、小麦粉	バター、油	886 kcal
	ハムサラダ	牛乳 ハム		人参、小松菜	キャベツ	上白糖	オリーブ油	30.0 g
	レバーポテト	豚レバー、豆乳			しょうが	じゃが芋、片栗粉、米粉、上白糖	あけ油、白ごま	501 mg 3.5 g

※原材料購入の都合により、献立内容及び使用食材を変更することがあります。