



5月予定献立表



令和8年度

墨田区立吾嬬第二中学校

日	献立名			主な使用食材						たんぱく質	
	主食	主菜	副菜・汁物・果物・デザート	体の組織をつくる		体の熱や力になる		体の調子を整える		脂質	
				魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚・海藻	穀類・いも・砂糖	油脂・種実	緑黄色野菜	淡色野菜・果物		
1金	行事：端午の節句（菖蒲の節句） 中華ちまき	ハンサンスー	中華風コーンスープ	豚肉、鶏肉、 絹ごし豆腐、 たまご	牛乳、糸寒天	もち米、 緑豆はるさめ、 さとう、でんぷん	ごま油、油	にんじん、 ごまつな	しょうが、干しいたけ、 だけのこ、キャベツ、 きゅうり、たまねぎ、 クリームコーン、 ホールコーン	724 kcal 28.2 g 22.5 g 2.8 g	
7木	行事：八十八夜 山菜うどん	旬の食材	旬の食材 ツナ和え まっ茶 蒸しパン	鶏肉、油揚げ、 ツナ、たまご	牛乳、 生わかめ、 脱脂粉乳	冷凍うどん、 さとう、小麦粉	油、バター、 くり甘糖煮	にんじん、 ごまつな	だいこん、わらび、 せんまい、だけのこ、 干しいたけ、ねぎ、 キャベツ、きゅうり、 レモン果汁	794 kcal 34.5 g 25.6 g 2.8 g	
8金	開校記念日お祝い 赤飯	さばの みそだれ	わかめと 野菜の和え物	沢煮わん	ささげ、さば、 赤みそ、豚肉、 油揚げ	牛乳、 乾燥わかめ、 糸寒天	米、もち米、 さとう、でんぷん	黒ごま、 白ごま、 ごま油、油	しょうが汁、もやし、 キャベツ、ホールコーン、 だいこん、干しいたけ、 ねぎ	793 kcal 35.6 g 29.7 g 2.6 g	
11月	旬の食材 グリーンピース ごはん	小魚の 甘辛揚げ	ごま和え	みだくさん汁	豚肉、油揚げ、 白みそ、赤みそ	牛乳、 きびなご	米、もち米、 でんぷん、米粉、 さとう、 じゃがいも	油、白ごま、 ゴマペースト	ごまつな、 にんじん	グリーンピース、 しょうが、キャベツ、 たまねぎ、えのきたけ、 ねぎ	731 kcal 29.2 g 24.1 g 2.3 g
12火	郷土料理 奈良県 修学旅行 ごはん	卵の花 たまご焼き	ならのっぺ	白玉雑煮	鶏ひき肉、 おから、たまご、 豚肉、生揚げ、 鶏肉、茹なると、 白みそ、きな粉	牛乳	米、さとう、 こんにゃく、 さといも、 白玉	油	にんじん、 ごまつな、 さやいんげん	しょうが、だけのこ、 にんにく、だいこん、 ごぼう、干しいたけ、 ねぎ	824 kcal 34.1 g 23.8 g 2.7 g
13水	ピザトースト	サーモン シチュー	コーン入り 和風サラダ	デコボン	ベーコン、鶏肉、 白いんげん、 生鮭	牛乳、 ピザチーズ、 脱脂粉乳、 生クリーム、 糸寒天	無塩食パン、 じゃがいも、 米粉、さとう	油、バター	にんじん、 ホールトマト、 ピーマン、 ごまつな	たまねぎ、エリンギ、 れんこん、キャベツ、 もやし、きゅうり、 ホールコーン、デコボン	768 kcal 36.9 g 34.9 g 2.9 g
14木	あんかけ 焼きそば	世界の料理：韓国	レバーポテトの ハニー マスタードソース	キャロット オレンジ ゼリー	豚肉、 さつま揚げ、 豚肝臓	牛乳、粉寒天	むし中華めん、 さとう、 でんぷん、 じゃがいも、 はちみつ	油	にんじん、 ごまつな	しょうが、たまねぎ、 だけのこ、干しいたけ、 もやし、にんにく、 オレンジジュース、 みかん缶	793 kcal 31.6 g 24.2 g 3.0 g
15金	黒米ごはん	さわらの 韓国風 みそ漬け焼き	チャプチェ	五目わかめ スープ	さば、赤みそ、 豚肉、鶏肉、 木綿豆腐	牛乳、 乾燥わかめ	米、押麦、黒米、 さとう、 緑豆はるさめ	白ごま、 油、ごま油	にんじん、 ごまつな	にんにく、ねぎ、 しょうが汁、だけのこ、 干しいたけ、 はくさいキムチ、 たまねぎ、もやし	797 kcal 36.0 g 28.2 g 2.7 g
18月	日本丼めぐり 静岡県 桜えびのかき揚げ丼	旬の食材	生揚げの 甘みそ汁	旬の果物 ニューサマー オレンジ	たまご、豚肉、 生揚げ、白みそ、 豆みそ、大豆	牛乳、 さくらえび	米、米粒麦、 じゃがいも、 小麦粉、さとう、 こんにゃく	油	にんじん、 みつば、 ごまつな	たまねぎ、だいこん、 キャベツ、ねぎ、 ニューサマーオレンジ	809 kcal 25.1 g 23.5 g 2.2 g
19火	旬の食材 スパゲティボンゴレ	3年生 生給食なし	オニオン ドレッシング サラダ	カスタード プリン	ベーコン、 あさり、たまご	牛乳	スパゲティ、 でんぷん、 じゃがいも、 さとう、 てんさい糖	油	にんじん、 ごまつな	にんにく、たまねぎ、 エリンギ、しょうが、 キャベツ、きゅうり	725 kcal 34.1 g 22.4 g 3.6 g
20水	アーモンド キャラメル トースト	ポークビーンズ	海藻サラダ	りんご	豚肉、大豆、 金時豆、 レンズまめ	牛乳、 海藻ミックス	無塩食パン、 三温糖、 じゃがいも、 小麦粉、さとう、 はちみつ	アーモンド、 バター、油	にんじん	たまねぎ、エリンギ、 キャベツ、きゅうり、 ホールコーン	791 kcal 31.2 g 35.7 g 2.3 g
21木	日本丼めぐり 宮崎県 日向鶏の親子丼	いか入り 大根サラダ	りんご	みそ けんちん汁	鶏肉、たまご、 いか	牛乳、 生わかめ	米、米粒麦、 三温糖	油、ごま油	にんじん、 ごまつな	干しいたけ、 たまねぎ、だいこん、 もやし、きゅうり、りんご	777 kcal 31.6 g 22.7 g 2.8 g
22金	旬の魚 かつおと生姜のごはん	千草和え	みそ けんちん汁	フルーツ ヨーグルト かけ	かつお、鶏肉、 木綿豆腐、 油揚げ、 赤みそ、白みそ、 たまご	牛乳、 粉末煮干し	米、でんぷん、 三温糖、 じゃがいも、 こんにゃく、 さとう	油、ごま油、 白ごま	ごねぎ、 にんじん、 ごまつな	しょうが、しょうが、 だいこん、ねぎ、 キャベツ	762 kcal 32.6 g 20.1 g 3.3 g
25月	世界の料理：トルコ パスタ入りピラウ	トルコ スープ	フルーツ ヨーグルト かけ	りんご	鶏肉、ベーコン、 レンズまめ、 ひよこ豆	牛乳、 ヨーグルト、 脱脂粉乳	米、米粒麦、 米状パスタ、 じゃがいも	バター、 オリーブ油	にんじん、 ピーマン、 ホールトマト、 ごまつな	たまねぎ、にんにく、 みかん缶、黄桃缶、 パイン缶	764 kcal 27.4 g 19.6 g 2.4 g
26火	ぶっかけカレーうどん	豆腐サラダ	旬の果物 河内晩柑	いも かりんとう	鶏肉、 絹ごし豆腐	牛乳、 粉末煮干し、 乾燥わかめ	でんぷん、 冷凍うどん、 緑豆はるさめ、 さとう、水あめ さつまいも	油、ごま油、 白ごま	にんじん、 ごまつな	たまねぎ、ねぎ、 キャベツ、きゅうり	781 kcal 26.0 g 22.5 g 2.6 g
27水	麻婆ライス	のりチョレギ サラダ	旬の果物 河内晩柑	りんご	豚ひき肉、 豚レバーチップ、 赤みそ、豆腐	牛乳、糸寒天、 もみのり	米、米粒麦、 さとう、でんぷん	油、ごま油、 白ごま	にんじん、 ごまつな	しょうが、にんにく、 だけのこ、たまねぎ、 干しいたけ、ねぎ、 キャベツ、きゅうり、 河内晩柑	772 kcal 32.7 g 26.8 g 3.0 g
28木	黒砂糖パン	かじきの オニオンソース かけ	リョネーズ ポテト	トマトと たまごの スープ	めかじき、 ベーコン、鶏肉、 たまご	牛乳	ココアパン、 さとう、 じゃがいも、 ツイストマカロニ	油、バター、 オリーブ油	にんじん、 トマト、 ごまつな	たまねぎ、 ホールコーン、 にんにく、 マッシュルーム	719 kcal 37.9 g 27.0 g 3.4 g
29金	運動会応援メニュー！！ 伊那のソースカツ丼	根菜の みそ汁	旬の果物 メロン	りんご	豚肉、油揚げ、 白みそ、赤みそ	牛乳	米、押麦、小麦粉、 生パン粉、 パン粉、さとう、 こんにゃく	油、 白ごま	にんじん、 ごまつな	キャベツ、洗いごぼう、 だいこん、たまねぎ、 干しいたけ、ねぎ、 メロン	796 kcal 33.5 g 22.0 g 2.7 g
30土	メキシカンピラフ	揚げじゃがいもの フレンチサラダ	冷凍パイ	りんご	鶏肉、いか	牛乳、 生クリーム、 ピザチーズ	米、さとう、 米粉、じゃがいも	油、バター	にんじん、 パセリ	たまねぎ、にんにく、 エリンギ、キャベツ、 きゅうり、 パインアップル	809 kcal 28.1 g 27.2 g 2.9 g

* 献立は都合により変更する場合があります。

★5月30日（土）運動会の日は給食がありません。

