



令和8年度 5月 学校給食献立表



墨田区立吾嬬立花中学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1人1日 たんぱく質 脂質			
1 金	《端午の節句》 中華ちまき	○	中華風スープ カラマンダリン	豚肉 鶏肉 豆腐 卵	牛乳	もち米 でんぷん ごま油	人参 小松菜	生姜 干し椎茸 だけのご 玉ねぎ みかん	694 kcal 28.6 g 22.0 g	
7 木	あさりのピリ辛チャーハン	○	のりチョレギサラダ セミノール	あさり 豚肉 卵	牛乳 糸寒天 もみのり	米 米粒麦 サラダ油 ごま ごま油	小松菜 にら	にんにく 生姜 玉ねぎ 白菜 きゃべつ もやし セミノール	649 kcal 26.3 g 22.6 g	
8 金	きつねうどん	○	しらす和え 黒糖ゼリーきなこかけ	豚肉 油揚げ きなこ	牛乳 しらす干し 粉寒天	さとう 冷凍うどん 黒砂糖	人参 小松菜 しそ ほうれん草	玉ねぎ きゃべつ もやし	661 kcal 29.1 g 19.7 g	
11 月	麦ごはん	○	さばのねぎソースかけ ごま和え 沢煮椀	さば 豚肉 油揚げ	牛乳	米 押し麦 さとう	ごま ゴマペースト	人参 小松菜	生姜 ねぎ にんにく きゃべつ もやし 大根 干し椎茸	763 kcal 34.8 g 27.7 g
12 火	コーンドライカレーライス	○	じゃがいものフレンチサラダ オレンジ汁ぶせりー	豚肉 レバーチップ	牛乳 粉寒天	米 米粒麦 米粉 じゃがいも はちみつ さとう	サラダ油 バター	人参 さやいんげん	にんにく セロリ たまねぎ コーン きゃべつ みかん オレンジジュース	858 kcal 26.4 g 23.4 g
13 水	卵とじ丼	○	野菜のボン酢和え みそ汁	鶏肉 凍り豆腐 卵 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	米 米粒麦 砂糖	白ごま	人参 小松菜	生姜 玉ねぎ 干し椎茸 もやし きゃべつ すだち 大根	821 kcal 36.7 g 26.7 g
14 木	きなこ揚げパン	○	ミネストローネ アスパラ入りサラダ 河内晩柑	きなこ ベーコン 豚肉	牛乳 粉チーズ	ミルクパン さとう はちみつ じゃがいも 米粉マカロニ	サラダ油	人参 アスパラガス トマト 小松菜	セロリ 玉ねぎ きゃべつ きゅうり 河内晩柑	821 kcal 29.7 g 40.0 g
15 金	クリームソーススパゲティ	○	オニオンドレッシングサラダ りんご	鶏肉 いか あさり	牛乳 脱脂粉乳 粉チーズ	スパゲティ 小麦粉 じゃがいも 砂糖	サラダ油 バター	人参 パセリ	玉ねぎ セロリ マッシュルーム きゃべつ コーン りんご	849 kcal 34.9 g 32.0 g
18 月	桜えびのかき揚げ丼	○	ひじきのツナサラダ アップルゼリー	大豆 ツナ	牛乳 ひじき 小町えび ひじき 粉寒天	米 米粒麦 米粉 さとう	サラダ油	人参 オクラ	玉ねぎ きゃべつ もやし レモン リンゴジュース	898 kcal 33.0 g 27.7 g
19 火	ゼノワーズパン	○	マレンゴシチュー キャベツのサラダ 冷凍みかん	卵 ベーコン 鶏肉	牛乳	無縁パン 三温糖 小麦粉 米粉 砂糖 じゃがいも	バター サラダ油	人参 トマト ビーマン	セロリ にんにく たまねぎ きゃべつ コーン みかん	727 kcal 24.5 g 24.3 g
20 水	ふきごはん	○	小魚の甘辛揚げ 和風寒天和え 豚汁	油揚げ 豚肉 豆腐 白みそ 赤みそ	牛乳 にぎす 耐熱糸寒天	米 もち米 さとう でんぷん 米粉 こんにゃく じゃがいも	白ごま サラダ油	人参 小松菜	ふき 生姜 きゃべつ 大根 コーン ごぼう ねぎ	728 kcal 28.3 g 22.7 g
21 木	麦ごはん	○	鶏肉のコチュジャン焼き 粉ふき芋 だけのご入りわかめスープ	鶏肉 赤みそ 豚肉 豆腐	牛乳 わかめ	米 押し麦 さとう はちみつ じゃがいも	ごま油 白ごま サラダ油	人参	にんにく 生姜 玉ねぎ だけのご ねぎ	813 kcal 36.0 g 28.1 g
22 金	練りごま豆乳坦々麺	○	昆布と野菜の中華和え りんご	豆腐 白みそ 赤みそ 豚肉 大豆	牛乳 切り昆布	蒸し中華麺 さとう	サラダ油 ごま油 ごまペースト	人参 チンゲン菜	生姜 にんにく 玉ねぎ だけのご もやし りんご	746 kcal 30.1 g 29.8 g
25 月	高野豆腐のそぼろ丼	○	コーン入り和風サラダ わかたまた汁	鶏肉 凍り豆腐 豚肉 卵	牛乳 わかめ	米 麦 さとう でんぷん	サラダ油	人参 さやいんげん 小松菜	生姜 干し椎茸 きゃべつ コーン 玉ねぎ	815 kcal 38.0 g 27.9 g
26 火	ミルクパン	○	鮭とじゃがいものグラタン 野菜スープ	鶏肉 鮭 あさり 豚肉	牛乳 ピザチーズ	ミルクパン 米粉 じゃがいも	サラダ油 バター	人参 小松菜	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム 生姜 きゃべつ コーン	801 kcal 37.5 g 36.4 g
27 水	中華風あんかけ丼	○	大根のナムル 冷凍みかん	豚肉 イカ	牛乳	米 麦 さとう でんぷん	油 白ごま ごま油	人参 チンゲン菜 小松菜	にんにく 大根 生姜 玉ねぎ だけのご コーン もやし みかん きゃべつ	728 kcal 26.6 g 17.5 g
28 木	麦ごはん	○	鯉のから揚げおろしソース おひたし けんちん汁	かつお 糸削り 鶏肉 豆腐	牛乳	米 麦 さとう でんぷん 米粉 こんにゃく じゃが芋	ごま油 サラダ油	人参 小松菜	にんにく 生姜 大根 きゃべつ もやし ごぼう ねぎ	691 kcal 36.3 g 15.6 g
29 金	グリーンピースごはん	○	大豆入り卵焼き 切り干し大根の炒め煮 もずくのすまし汁	鶏肉 油揚げ 大豆 豆腐	牛乳 もずく	米 もち米 さとう でんぷん	サラダ油	さやいんげん 人参 小松菜	グリーンピース 玉ねぎ 切り干し大根	730 kcal 32.1 g 24.6 g
30 土	米粉カレーライス ☆運動会☆	○	じゃがいものハニースラダ ミルクゼリー	豚肉	牛乳 粉寒天 生クリーム 調理用牛乳	米 麦 じゃがいも 米粉 はちみつ さとう	バター サラダ油	人参 トマト さやいんげん	にんにく 生姜 セロリ たまねぎ コーン きゃべつ みかん	866 kcal 27.4 g 26.5 g

※都合により献立を変更することがあります。

今月の1日あたりの平均	エネルギー	たんぱく質
生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準	772 kcal	31.4 g
	830 kcal	27~41.5 g

「端午の節句」 の行事食とは?

5月5日は、男の子の健やかな成長と幸せを願ってお祝いをする「端午の節句」です。鯉のぼりや武者人形を飾り、菖蒲の葉や根を入れた「菖蒲湯」につかって邪気を払います。そして、「かしわもち」や「ちまき」などのお菓子を食べる風習があります。



かしわもち

カシワの葉で、あん入りのもちをくるんだもの。カシワはフナ科の落葉樹で、新しい芽が出るまで古い葉が落ちないことから、「家系が絶えない」という縁起を担いで使われます。カシワがあまりない地域では、サルトリイバラの葉が使われることもあります。



ちまき

チガヤや笹の葉などで、もち米やもち菓子などを包んで蒸したものです。全国各地で葉の種類や形の異なる、さまざまなたまきは作られています。最近では、五目おこわを包んだ「中華ちまき」が食べられることもあります。日本でも古くから食べられてきたちまきとは異なります。

