

5月給食予定献立表

令和5年度

墨田区立本所中学校

| 日 | 曜 日 | 献立名 | | 主な使用食材 | | | 栄養価 | | | |
|----|--------|-----|--|--|--|--|---|--|--------------|------|
| | | 牛乳 | 主 食 | 副 食 | 赤の食品 血や肉や骨になる | 黄の仲間 熱や力になる | 緑の仲間 体の調子を整える | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | |
| 1 | 月 | ○ | 郷土料理【山梨県】 | | ★牛乳 鶏肉 高野豆腐 みそ | 米 米粒麦 油 じゃがいも 砂糖 | 生姜 人参 干しいたけ さやいんげん キャベツ 小松菜 もやし カラマンダリン(オレンジ) | 783 | 30.9 | |
| | | | 高野豆腐のそぼろ丼 | せいだのたまじ からし和え カラマンダリン  | | | | | | |
| 2 | 火 | ○ | 季節【こどもの日】 | | ★牛乳 豚肉 ★むきえび 豆腐 ★たまご 大豆 | もち米 ★ごま油 緑豆春雨 でんぷん 砂糖 ★白ごま 油 | 生姜 干しいたけ たけのこ 玉葱 人参 小松菜 キャベツ きゅうり | 800 | 36.9 | |
| | | | 中華ちまき  | 玉子スープ 大豆入りサラダ | | | | | | |
| 8 | 月 | ○ | ブラウンピラフ | じゃがいものハニーサラダ サイダーフルーツゼリー  | ★牛乳 鶏肉 あさりレトルト ウイナー アガー | 米 米粒麦 油 じゃがいも はちみつ 砂糖 | にんにく 玉葱 エリンギ 人参 赤ピーマン さやいんげん きゅうり キャベツ レモン汁 みかん缶 パイン缶 アロエ缶 | 761 | 21.7 | |
| 9 | 火 | ○ | 世界【フランス】 | | ★牛乳 ★鮭 ポークハム ベーコン 鶏肉 ★ベビーチーズ | ★黒砂糖パン 油 エッグケアマヨネーズ オリーブ油 パン粉 マカロニ じゃがいも | にんにく キャベツ きゅうり 人参 セロリ 玉葱 小松菜 | 738 | 35.5 | |
| | | | 黒砂糖パン | 魚のカレーパン粉焼き マカロニサラダ  ジュリエンスープ ベビーチーズ | | | | | | |
| 10 | 水 | ○ | 開校記念日【76周年】 | | ★牛乳 ささげ 鶏肉 豚肉 油揚げ | 米 もち米 油 じゃがいも 砂糖 でんぷん ★白ごま ★ごま油 | 干しいたけ 人参 玉葱 生姜 たけのこ缶 さやいんげん もやし キャベツ 小松菜 オレンジ | 773 | 27.8 | |
| | | | 五目赤飯  | 揚げじゃがいものそぼろ煮 もやしの甘酢がけ オレンジ  | | | | | | |
| 11 | 木 | ○ | スパゲッティ ミートソース  | オニオンドレッシングサラダ メロン  | ★牛乳 豚肉 豚レバーチップ 大豆 ★粉チーズ | スパゲッティ オリーブ油 油 砂糖 小麦粉 じゃがいも はちみつ | にんにく セロリ 玉葱 人参 エリンギ ホールトマト ピーマン キャベツ きゅうり ★メロン | 819 | 32.3 | |
| 12 | 金 | ○ | 【鉄分強化メニュー】 | | ★牛乳 大豆 炊きこみワカメ 豚レバー 豚肉 豆腐 みそ | 米 米粒麦 砂糖 油 ★白ごま じゃがいも でんぷん 米粉 (こんにゃく) | 生姜 人参 ごぼう 大根 葱 小松菜 | 846 | 38.0 | |
| | | | わかめ大豆ごはん | レバーの甘辛揚げ 豚汁  | | | | | | |
| 15 | 月 | ○ | ごはん  | 玉子焼き(ひじき入り) きんぴらごぼう みそ汁  | ★牛乳 鶏肉 芽ひじき ★たまご 高野豆腐 生わかめ みそ | 米 米粒麦 油 砂糖 ★ごま油 ★白ごま じゃがいも (糸こんにゃく) | 玉葱 人参 小松菜 ごぼう さやいんげん えのきだけ | 739 | 28.4 | |
| 16 | 火 | ○ | とり南蛮 うどん  | 変わり漬け 抹茶蒸しパン  | ★牛乳 鶏肉 油揚げ ★たまご 豆乳 | 冷凍うどん 砂糖 でんぷん 油 小麦粉 ★バター 甘納豆 | 玉葱 生姜 人参 干しいたけ 葱 小松菜 キャベツ きゅうり | 782 | 31.7 | |
| 17 | 水 | ○ | ごはん 揚げ大豆の甘みそ  | 魚のピリ辛焼き アーモンド和え 鶏ごぼう汁  | ★牛乳 大豆 みそ ★銀さわら 鶏肉 豆腐 油揚げ | 米 米粒麦 油 でんぷん 三温糖 ★白ごま アーモンド (こんにゃく) | 生姜 キャベツ もやし 小松菜 ごぼう 大根 葱 | 850 | 41.8 | |
| 18 | 木 | ○ | パインパン  | ポテタラグラタン キャベツスープ 黄桃缶  | 3年生給食なし | ★牛乳 ベーコン 豆乳 おから ★脱脂粉乳 ★たら ★粉チーズ ★ピザチーズ 豚肉 | ★パインパン 油 ★バター 米粉 じゃがいも パン粉 | 玉葱 エリンギ 人参 パセリ 生姜 キャベツ チンゲン菜 ★黄桃缶 | 764 | 37.1 |
| 19 | 金 | ○ | 季節【ふき】・郷土【東京】・【まごわやさしい】 | | | ★牛乳 炊きこみワカメ 油揚げ 鶏肉 ★はたはた | 米 米粒麦 もち米 油 ★白ごま 米粉 でんぷん (こんにゃく) | ふき ごぼう 干しいたけ 玉葱 人参 大根 キャベツ えのきだけ 葱 小松菜 にら にんにく オレンジ | 754 | 30.3 |
| | | | ふきとわかめのごはん | ちゃんこ汁(高砂部屋風) はたはたのピリっとジャン ニューサマーオレンジ | | | | | | |
| 22 | 月 | ○ | ごはん | さばのみそ煮 ごま和え 豆腐のスープ  | ★牛乳 ★さば みそ 鶏肉 豆腐 生わかめ | 米 米粒麦 砂糖 ★白ごま ★ねりごま (こんにゃく) | 生姜 葱 キャベツ 小松菜 人参 生しいたけ えのきだけ たけのこ缶 | 797 | 35.9 | |
| 23 | 火 | ○ | ピザトースト  | シーフードチャウダー 海藻サラダ(寒天入り)  | ★牛乳 ベーコン ドライサラム 鶏肉 ★いか レンズ豆 ★むきえび あさりレトルト ★脱脂粉乳 | ★無塩食パン 油 じゃがいも 米粉 ★白ごま 砂糖 | 玉葱 人参 ホールトマト マッシュルーム缶 ピーマン にんにく セロリ ★コーン缶 パセリ キャベツ 小松菜 | 795 | 38.5 | |
| 24 | 水 | ○ | 親子丼  | 和風寒天和え 冷凍みかん  | ★牛乳 鶏肉 高野豆腐 ★たまご 糸寒天 | 米 米粒麦 砂糖 (しらたき) | 生姜 玉葱 干しいたけ 小松菜 キャベツ 人参 大根 冷凍みかん | 823 | 33.5 | |
| 25 | 木 | ○ | 世界【中国】 | | ★牛乳 豚肉 ★たまご 豆腐 ★きびなご 青のり | 米 米粒麦 油 でんぷん 米粉 ★ラー油 | にんにく 生姜 人参 チンゲン菜 干しいたけ 葱 たけのこ缶 小松菜 ★バナナ | 785 | 33.5 | |
| | | | チャーハン | サンラータン きびなごのから揚げ バナナ  | | | | | | |
| 26 | 金 | ○ | ドライカレー (レンズ豆入り)  | ツナ入りサラダ パインアップル | ★牛乳 豚肉 豚レバーチップ レンズ豆 ★ツナ缶 | 米 米粒麦 油 ★バター 小麦粉 はちみつ | にんにく 生姜 セロリ 玉葱 人参 エリンギ ホールトマト キャベツ きゅうり パインアップル | 863 | 29.5 | |
| 27 | 土 | | 運動会：お弁当を持参して、フクシ・エンタープライズ墨田フィールド(墨田区総合運動場)へ  | | | | | | | |
| 29 | 月 | |  運動会の振替休業日のためお休みです。  | | | | | | | |
| 30 | 火 | |  運動会予備日：27日(土)に実施された場合も給食はありません。お弁当を持参してください。  | | | | | | | |
| 31 | 水 | ○ | 季節【初がつお】・【セレクトメニュー】 | | ★牛乳 ★かつお 生わかめ 豚肉 粉寒天 ★加糖練乳 | 米 米粒麦 油 でんぷん 米粉 三温糖 ★白ごま 砂糖 (こんにゃく) | 生姜 さやいんげん もやし 人参 きゅうり 大根 小松菜 オレンジジュース みかん缶 くこの実 | 805 | 31.8 | |
| | | | かつおと 生姜のごはん  | 大根のべっこう煮 ごま酢和え ゼリーのセレクト A：オレンジつぶゼリー B：杏仁ゼリー | | | | | | |

※ 献立は、感染症の発生状況、学校行事、食材の都合等で変更する場合があります。ご了承ください。