




5月の予定献立表

令和4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)	たんぱく質 脂質 (g)
2	月	シーフードピラフ	野菜スープ・フルーツカクテル		牛乳・えび・いか・鶏肉・豚肉	たまねぎ・しめじ・にんじん・ピーマン・しょうが・キャベツ・ホールコーン・こまつな・パイン缶・みかん缶・黄桃缶	米・バター・油・じゃがいも・砂糖	747	26.6 17.8
6	金	中華ちまき 	もやしのごまじょうゆがけ・中華風卵スープ・冷凍りんご		牛乳・豚肉・えび・鶏肉・豆腐・鶏卵	しょうが・干し椎茸・たけのこ・もやし・きゅうり・にんじん・ねぎ・たまねぎ・チンゲン菜・冷凍りんご	もち米・ごま油・ごま・油・でんぷん	790	31.6 23.8
9	月	スパゲティミートソース	じゃがいものフレンチサラダ・パイナップル		牛乳・豚肉・大豆・粉チーズ	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・きゅうり・パイナップル	スパゲティ・油・砂糖・小麦粉・じゃがいも・はちみつ	878	29.8 27.1
10	火	五目赤飯 	さわらの西京みそ焼き・野菜のポン酢和え・豆腐のすまし汁		牛乳・ささげ・鶏肉・油揚げ・さわら・みそ・豆腐	しめじ・にんじん・しょうが・もやし・キャベツ・すだち果汁・えのきだけ・こまつな・ねぎ	米・もち米・砂糖	778	39.0 23.9
11	水	セサミトースト	ポークビーンズ・ひじきサラダ		牛乳・豚肉・大豆・ひじき	セロリ・たまねぎ・にんじん・エリンギ・キャベツ・きゅうり	食パン・バター・ごま・はちみつ・油・じゃがいも・小麦粉・砂糖・油	856	34.2 37.1
12	木	チャーハン	豆腐入り春雨スープ・清見オレンジ		牛乳・豚肉・鶏卵・豆腐	にんじん・にんにく・しょうが・干し椎茸・ねぎ・チンゲン菜・たまねぎ・だいこん・清見オレンジ	米・ごま油・油・砂糖・でんぷん・春雨	754	26.7 20.7
13	金	ふきごはん 	小魚の甘辛揚げ・アーモンド和え・かきたま汁		牛乳・油揚げ・きびなご・鶏卵	ふき・にんじん・しょうが・キャベツ・もやし・こまつな・葉ねぎ	米・もち米・ごま・油・でんぷん・米粉・砂糖・アーモンド	770	28.7 24.1
16	月	みそラーメン	じゃがいものホイル焼き・冷凍みかん		牛乳・豚肉・みそ・ベーコン	しょうが・にんにく・にんじん・ねぎ・キャベツ・もやし・にら・パセリ・冷凍みかん	冷凍ラーメン・油・ごま油・じゃがいも・バター	778	32.5 26.2
17	火	わかめごはん	豆腐入り卵焼き・クープイリチー・沢煮椀		牛乳・わかめ・鶏肉・豆腐・鶏卵・豚肉・昆布・油揚げ	しょうが・たまねぎ・にんじん・干し椎茸・こまつな・だいこん・ねぎ	米・米粒麦・油・ごま・砂糖・こんにゃく	849	33.3 29.2
18	水	ソフトフランスパン 	魚のプロバンス風・豆のサラダ・かぼちゃのポタージュ		牛乳・ホキ・ひよこ豆・鶏肉・脱脂粉乳・生クリーム	にんにく・たまねぎ・トマト・キャベツ・にんじん・きゅうり・かぼちゃ・パセリ	ソフトフランスパン・油・でんぷん・バター・油・はちみつ・小麦粉	829	36.2 35.1
19	木	親子丼	糸寒天サラダ・パイナップル		牛乳・鶏肉・鶏卵・糸寒天	たまねぎ・トマト・こまつな・もやし・にんじん・きゅうり・トウモロコシ・パイナップル	米・米粒麦・油・ごま油・砂糖	828	31.7 23.3
20	金	ふわふわキーマカレー	オニオンドレッシングサラダ・黄桃		牛乳・豚肉・大豆・豆腐	にんにく・セロリ・たまねぎ・にんじん・トマト・ピーマン・キャベツ・きゅうり・黄桃	米・バター・油・小麦粉・じゃがいも・砂糖	860	25.1 23.1
21	土	給食なし(お弁当持参) ※体育成果発表会のため、給食はありません。							
24	火	給食なし(お弁当持参) ※体育成果発表会の日程の都合で給食はありません。							
25	水	冷やしきつねうどん	舟きゅうり・くるみ入りシュガーケーキ		牛乳・鶏肉・油揚げ・鶏卵	たまねぎ・しょうが・にんじん・ねぎ・こまつな・きゅうり	冷凍うどん・砂糖・油・小麦粉・はちみつ・バター・くるみ	901	34.8 30.5
26	木	かつおと生姜のごはん	わかめと春雨の酢の物・みそ汁・冷凍みかん		牛乳・かつお・わかめ・豆腐・油揚げ・みそ	しょうが・さやえんどう・きゅうり・たまねぎ・冷凍みかん	米・油・でんぷん・砂糖・春雨・砂糖・じゃがいも	762	29.4 15.0
27	金	ツナマヨトースト	シーフードシチュー・ガーリックドレッシングサラダ		牛乳・ツナ・ヨーグルト・ベーコン・脱脂粉乳・ホタテ・えび・いか・あさり・生クリーム・糸寒天	たまねぎ・パセリ・にんじん・キャベツ・きゅうり・にんにく	食パン・マヨネーズ・油・じゃがいも・バター・小麦粉・ごま・砂糖	833	36.8 36.4
30	月	ホイコウロウ丼	もやしのサラダ・杏仁豆腐		牛乳・豚肉・みそ・粉寒天・練乳	にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん・キャベツ・椎茸・ねぎ・ピーマン・もやし・きゅうり	米・油・砂糖・でんぷん・ごま油・ごま	835	28.0 23.5
31	火	ごはん	さばのみそ煮・青菜とえのきだけのおひたし・けんちん汁		牛乳・さば・みそ・鶏肉・豆腐	しょうが・ねぎ・こまつな・もやし・えのきだけ・にんじん・ごぼう・干し椎茸・だいこん	米・砂糖・油・ごま油・じゃがいも	833	35.1 25.0

◎献立内容は都合により変更する場合があります。

3年
修学旅行
振替休業日

◎行事◎

6日(金) 中華ちまき

5月5日(祝日)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、6日に中華ちまきを出します。給食室で1つ1つ竹の皮に包んで作ります。



◎旬の味◎

13日(金) ふきごはん

生のふきをゆでて、混ぜごはんにします。ふきは日本原産の野菜で、全国の山野に自生しています。独特の苦みと香りが特徴で、出回るのは春から初夏にかけてのこの時期だけ。季節の味を楽しんでください。

◎世界の料理◎

給食では毎月、世界各国の料理を作っています。今月はフランスの魚料理とポタージュスープです。

18日(水) ~フランス~

魚のプロバンス風

南フランスのプロバンス地方では、トマトのことを「愛のりんご」と表現するほど食卓に欠かせない食材で、トマトとにんにく・オリーブ油を使った料理のことを「プロバンス風」と呼びます。給食では、揚げた魚に、トマトベースのソースをかけています。

