

5月の予定献立表

令和7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)
1	木	☆八十八夜☆ 高野豆腐のそぼろ丼	野菜の甘酢がけ まっ茶蒸しパン 		牛乳・鶏肉・高野豆腐・脱脂粉乳・鶏卵	しょうが・にんじん・干しいたけ・さやいんげん・キャベツ・こまつな	米・米粒麦・油・砂糖・ごま・ごま油・小麦粉・バター・くり	865	33.9 24.7
2	金	☆端午の節句☆ 中華ちまき 	ハンサンスー・五目スープ 冷凍パイナップル 		牛乳・豚肉・豆腐	しょうが・干しいたけ・たけのこ・キャベツ・きゅうり・にんじん・たまねぎ・だいこん・こまつな・冷凍パイナップル	もち米・ごま油・春雨・砂糖・油・でんぷん	717	26.5 20.5
7	水	きつねうどん	みそドレッシングサラダ オレンジ 		牛乳・豚肉・油揚げ・みそ	たまねぎ・にんじん・こまつな・キャベツ・きゅうり・オレンジ	冷凍うどん・砂糖・油・じゃがいも・はちみつ	738	30.7 27.0
8	木	ポテサラ トースト	アスパラ入りサラダ ミネストローネ		牛乳・白いんげん豆ペースト・ベーコン・ピザチーズ・豚肉・レンズ豆・粉チーズ	たまねぎ・ホールコーン・キャベツ・にんじん・きゅうり・アスパラガス・セロリ・ホールトマト	食パン・じゃがいも・マヨネーズ・油・はちみつ・ABCマカロニ	716	30.5 33.6
9	金	☆開校記念日☆ 五目赤飯 	さばのごまみそだれ ひじきの炒め煮・むらくも汁		牛乳・ささげ・鶏肉・油揚げ・さば・みそ・ひじき・豆腐・鶏卵	しめじ・にんじん・しょうが・えだまめ・こまつな	米・もち米・砂糖・でんぷん・ごま・油・しらたき	839	44.3 36.6
12	月	コスタリカライス	ガーリックドレッシングサラダ 黄桃缶 		牛乳・豚肉・豚レバー・大豆・いんげん豆・糸寒天	にんにく・たまねぎ・にんじん・エリンギ・ホールトマト・ピーマン・赤ピーマン・キャベツ・こまつな・黄桃缶	米・米粒麦・油・でんぷん・ごま・砂糖	749	26.8 19.4
13	火	ソフト フランスパン 	魚のプロヴァンス風・キャベツの サラダ・かぼちゃのポタージュ		牛乳・ホキ・鶏肉・脱脂粉乳・生クリーム	にんにく・たまねぎ・ホールトマト・トマト・キャベツ・にんじん・きゅうり・ホールコーン・かぼちゃ・パセリ	ソフトフランスパン・油・でんぷん・砂糖・米粉	752	36.5 30.3
14	水	練りごま豆乳 担々麺	海藻サラダ フルーツポンチ		牛乳・豆乳・みそ・豚肉・大豆・海藻	しょうが・チンゲンサイ・にんにく・たまねぎ・キャベツ・きゅうり・にんじん・ホールコーン・みかん缶・パイン缶・黄桃缶	蒸し中華麺・油・練りごま・ごま油・砂糖	831	30.5 30.8
15	木	かつおと しょうがのごはん	千草和え けんちん汁		牛乳・かつお・鶏卵・鶏肉・豆腐	しょうが・小ねぎ・キャベツ・こまつな・にんじん・ごぼう・干しいたけ・だいこん・ねぎ	米・米粒麦・油・でんぷん・米粉・砂糖・ごま・じゃがいも・ごま油	711	30.9 18.5
16	金	親子丼	しらす和え オレンジ 		牛乳・鶏肉・鶏卵・しらす干し	たまねぎ・こまつな・しそ・キャベツ・にんじん・きゅうり・オレンジ	米・米粒麦	744	31.4 21.0
17	土	メキシカン ドリア 	オニオンドレッシングサラダ 冷凍みかん		牛乳・鶏肉・いか・えび・生クリーム・ピザチーズ	たまねぎ・にんにく・にんじん・エリンギ・パセリ・キャベツ・きゅうり・冷凍みかん	米・油・砂糖・米粉・バター・じゃがいも	763	28.0 22.5
20	火	豆乳きなこ トースト	チキンビーンズ 糸寒天サラダ		牛乳・きなこ・豆乳・脱脂粉乳・鶏肉・大豆・糸寒天	セロリ・たまねぎ・にんじん・エリンギ・キャベツ・きゅうり・こまつな	食パン・砂糖・バター・油・じゃがいも・小麦粉・ごま油	715	31.5 31.0
21	水	田舎うどん	レバーポテトの変わり揚げ きゅうりのピリ辛ドレッシング		牛乳・豚肉・油揚げ・みそ・豚レバー	にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん・だいこん・干しいたけ・ねぎ・こまつな・きゅうり	冷凍うどん・油・じゃがいも・でんぷん・砂糖・ごま油	786	39.2 28.6
22	木	中華丼	もやしのごましょうゆがけ オレンジつぶゼリー		牛乳・豚肉・いか・えび・粉寒天	にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん・だいこん・キャベツ・チンゲンサイ・もやし・きゅうり・ねぎ・オレンジジュース・みかん缶	米・米粒麦・油・でんぷん・ごま・砂糖・ごま油・砂糖	724	29.1 17.3
23	金	ごはん	魚の韓国風みそ漬け焼き・野菜の うま煮・もずくのかきたま汁		牛乳・さわら・みそ・豚肉・豆腐・鶏卵・もずく	にんにく・ねぎ・しょうが・たまねぎ・にんじん・干しいたけ・さやいんげん・こまつな	米・砂糖・ごま・油・こんにゃく・じゃがいも・でんぷん	771	37.1 22.0
26	月	ふわふわ キーマカレー 	じゃがいものフレンチサラダ パイナップル		牛乳・豚肉・豚レバー・大豆・豆腐	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	米・油・小麦粉・じゃがいも・はちみつ	775	25.4 23.3
27	火	ごはん 手作りなめたけ	だし入り卵焼き 白滝のピリ辛炒め・みそ汁		牛乳・鶏肉・鶏卵・豚肉・豆腐・油揚げ・みそ	えのきたけ・たまねぎ・にんじん・干しいたけ・さやいんげん・にんにく・しょうが・こねぎ・だいこん・ねぎ	米・油・砂糖・ごま油・白滝	749	32.2 24.4
28	水	ふきごはん	小魚のから揚げ ごま和え・豆乳汁		牛乳・油揚げ・めひかり・生揚げ・みそ・豆乳	ふき・にんじん・キャベツ・もやし・こまつな・だいこん・ねぎ	米・もち米・ごま・油・じゃがいも・砂糖	724	30.4 24.5
29	木	ココアパン	鮭とじゃがいものグラタン コーン入り和風サラダ		牛乳・ベーコン・脱脂粉乳・鮭・ピザチーズ	にんにく・たまねぎ・こまつな・キャベツ・にんじん・きゅうり・ホールコーン	ココアパン・油・米粉・じゃがいも・砂糖	761	34.6 32.9
30	金	えびのトマト クリームスパゲティ 	ひじきサラダ 黄桃缶 		牛乳・ベーコン・えび・脱脂粉乳・生クリーム・粉チーズ・ひじき	セロリ・にんにく・たまねぎ・にんじん・ホールトマト・しめじ・こまつな・キャベツ・きゅうり・黄桃缶	スパゲティ・油・はちみつ	772	32.9 24.8

◎献立内容は都合により変更する場合があります。

●●行事●●
1日(木)八十八夜 

立春から数えて、88日目にあたる日のことを「八十八夜」といいます。「夏も近づく八十八夜～」という茶摘みの歌にもあるように、ちょうど新茶が出回る季節です。「八十八夜に摘んだお茶を飲むと長生きする」とも言われています。1日の給食では、まっ茶を使った「まっ茶蒸しパン」を作ります。

5日(月) 端午の節句 

5月5日(月)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、2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。

●●旬の食材●●
かつお  かつおは年に2回旬があり、春から夏は太平洋を北上する「初がつつお」が旬の季節で、さっぱりとした味わいが特徴です。

ふき  日本各地の山野に自生し、平安時代には栽培されていたという古い歴史をもつ日本特産の山菜です。

★世界の料理★ 

5月はフランス南部の地方料理で、トマトとにんにく、オリーブ油を使ったプロヴァンス料理を作ります。 