令和8年度

5月 献立予定表

墨田区立寺島中学校

日	曜	主食	牛乳	副食	材料名 体をつくる食品 1群	2群	体の調子を整える食品 3群	4群	体の熱や力になる食品 5群	6群	ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal たんぱく質 g 食塩相当量 g
1	金	端午の節句(5日) ごはん	MILK	鰹と高野豆腐のごまみそあえ 野菜のポン酢和え 生揚げのけんちん汁	かつお, 凍り豆腐, 赤みそ,鶏肉, 生揚げ	牛乳飲用	にんじん, こまつな	しょうが, キャベツ, すだち,ごぼう, だいこん	米,でんぷん, 米粉,三温糖, 上白糖, じゃがいも	白ごま, 油, ごま油	787 kcal 39.1 g 2.6 g
4	月	みどりの日									
5	火	こどもの日									
6	水	振替休日									
7	木	八十八夜(2日) きつねうどん	MILK	海藻サラダ人参ドレッシング 抹茶プリン	豚中肉, 油揚げ	牛乳飲用, 海藻ミックス, 粉寒天,牛乳調理用, 生クリーム, 脱脂粉乳	にんじん, こまつな	たまねぎ, キャベツ, きゅうり	上白糖, 冷凍細うどん, はちみつ, 黒砂糖	油	716 kcal 30.8 g 2.1 g
8	金	開校記念日(10日) 赤飯	MILK	鮭のみりん焼き 和風寒天和え 豚汁	ささげ,生鮭, 豚中肉, 生揚げ, 白みそ,赤みそ	牛乳飲用, 耐熱糸寒天	にんじん, こまつな	キャベツ, だいこん, ごぼう, ねぎ	米,もち米, 上白糖, こんにゃく, じゃがいも	黒ごま,油	740 kcal 35.2 g 2.5 g
11	月	【月目標】朝食の大切さを理解しよう 黒パンきなこトースト	MILK	ポトフ ひじきのツナサラダ	きな粉,豆乳, ベーコン,豚肉, レンズまめ, ウインナー,ツナ	脱脂粉乳, 牛乳飲用, 芽ひじき	にんじん, こまつな	セロリ,にんにく, たまねぎ, キャベツ, エリンギパウチ, きゅうり,レモン	黒砂糖食パン, 上白糖, じゃがいも	バター, 油	718 kcal 29.1 g 2.8 g
12	火	東京都産の野菜を食べよう あぶたま丼	MILK	寒天入り海藻サラダ デコポン	豚中肉, 油揚げ, 鶏卵	牛乳飲用, 海藻ミックス, 耐熱糸寒天	にんじん, こまつな	たまねぎ, えのきたけ, キャベツ,きゅうり, ﾎｰﾙｺｰﾝ,デコポン	米,米粒麦, 上白糖, はちみつ	油	772 kcal 31.4 g 2.6 g
13	水	野菜たっぷり献立 スパゲティミートソース	MILK	炒り卵サラダ 清見	豚ひき肉, 豚ﾚﾊﾞｰﾁｯﾌﾟ, 大豆,鶏卵	粉チーズ, 牛乳飲用	にんじん, ホールトマト, こまつな	にんにく,セロリ, たまねぎ, キャベツ,ﾎｰﾙｺｰﾝ, きよみオレンジ	スパゲティ, 上白糖, 小麦粉	オリーブ油, 油, ﾏﾖﾈｰｽﾞ風調味料 (卵不使用)	749 kcal 32.9 g 2.8 g
14	木	和食のマナーを確認しよう ごはん	MILK	鯖の照焼き からしあえ じゃがいもとわかめのみそ汁	さば, 油揚げ, 赤みそ, 白みそ	牛乳飲用, 生わかめ	こまつな, にんじん	しょうが, キャベツ, もやし, たまねぎ	米,上白糖, でんぷん, じゃがいも	白ごま	714 kcal 32.8 g 2.5 g
15	金	【旬の食材】アスパラ アーモンドキャラメル トースト	MILK	トマトシチュー アスパラ入りサラダ	ベーコン, 豚中肉	牛乳飲用, 粉チーズ	にんじん, ホールトマト, アスパラガス	セロリ,にんにく, たまねぎ, エリンギパウチ, キャベツ, きゅうり	無塩食パン, 三温糖, じゃがいも, 小麦粉, はちみつ	アーモンド (粉、スライス), バター, 油	768 kcal 27.4 g 2.6 g
18	月	トルコの味めぐり パスタ入りピラウ	MILK	トルコスープ アロエ入りﾌﾙｰﾂﾖｰｸﾞﾙﾄかけ	鶏肉, ベーコン, レンズ豆, ひよこ豆	牛乳飲用, ヨーグルト, 脱脂粉乳	にんじん, ピーマン, ホールトマト, こまつな	たまねぎ, にんにく, セロリ,パイン缶, みかん缶, アロエ缶	米,米粒麦, 米状パスタ, じゃがいも	オリーブ油	720 kcal 26.6 g 2.7 g
19	火	【旬の食材】ふき ふきごはん	MILK	小魚のから揚げ 石狩汁	油揚げ,生鮭, 生揚げ, 白みそ, 赤みそ	牛乳飲用, きびなご	にんじん, こまつな	ふき, だいこん, ねぎ	米,もち米, 上白糖,米粉, でんぷん, じゃがいも	白ごま,油	726 kcal 33.2 g 2.9 g
20	水	減塩献立 ガーリックトースト	MILK	パンプキンクリームスープ カリカリ油揚げのサラダ	鶏肉, 油揚げ	牛乳飲用, 牛乳調理用, 脱脂粉乳, 生クリーム	かぼちゃ, こまつな, にんじん	にんにく,セロリ, たまねぎ, エリンギパウチ, キャベツ	無塩食パン, 小麦粉, 上白糖	バター, 油, 白ごま, ごま油	712 kcal 26.9 g 2.1 g
21	木	カルシウム強化献立 高野豆腐の 五目そぼろ丼	MILK	ごま和え 豆腐とわかめのすまし汁	鶏ひき肉, 凍り豆腐, 鶏卵, 木綿豆腐	牛乳飲用, 生わかめ	にんじん, さやいんげん, こまつな	しょうが, 干し椎茸, キャベツ,ねぎ, えのきたけ	米,米粒麦, 上白糖	油,白ごま, ゴマペースト	712 kcal 31.6 g 2.8 g
22	金	スポーツの栄養を知ろう あんかけ風焼きそば	MILK	じゃがいもの香味和え ミルクゼリー	豚中肉, いか, あさり, 干しほたて	牛乳飲用, あおのり,粉寒天, 牛乳調理用, 脱脂粉乳	にんじん, こまつな	しょうが, たまねぎ, もやし, みかん缶	むし中華めん, 上白糖, でんぷん, じゃがいも	油,白ごま	720 kcal 34.5 g 3.5 g
25	月	★運動会応援献立★ 有機野菜を食べよう・【月目標】成長期の食事を知ろう スパゲティ ツナトマトソース	MILK	オニオンドレッシングサラダ バナナ	ベーコン, ツナ	粉チーズ, 牛乳飲用	にんじん, ホールトマト, ピーマン	にんにく,たまねぎ, ﾏｯｼｭﾙｰﾑ缶, キャベツ, きゅうり, バナナ,レモン	スパゲティ, 小麦粉, じゃがいも, 上白糖	オリーブ油, 油, バター	795 kcal 28.3 g 2.5 g
26	火	鉄強化献立 鉄骨ごはん	MILK	ひじき入りたまご焼き もやしのサラダ キャベツ豚汁	あさり, 鶏ひき肉, 鶏卵,豚肉, 生揚げ,白みそ, 赤みそ	炊き込みわかめ, 牛乳飲用, 芽ひじき	にんじん, こまつな	しょうが, たまねぎ, もやし,きゅうり, キャベツ	米,米粒麦, 上白糖	白ごま, 油, ごま油	806 kcal 36.2 g 3.5 g
27	水	小松菜の日献立 東京産コマツナパン	MILK	魚のオニオンソースかけ バジリコこふきいも イタリアンスープ	生鮭, ベーコン, 豚中肉	牛乳飲用, 粉チーズ	パセリ, にんじん, こまつな	たまねぎ, ﾎｰﾙｺｰﾝ	東京産コマツナパン, 上白糖, じゃがいも, マカロニ	油	711 kcal 36.9 g 3.1 g
28	木	かみかみ献立 炒飯	MILK	レバーの甘辛揚げ きゅうりのピリ辛ドレッシング 冷凍みかん	豚中肉, 鶏卵, 豚レバー	牛乳飲用	にんじん, チンゲンサイ	にんにく, しょうが, 干し椎茸, ねぎ,きゅうり, 冷凍みかん	米,米粒麦, でんぷん, 米粉,三温糖, はちみつ	ごま油,油, 白ごま	719 kcal 27.6 g 2.6 g
29	金	運動会応援献立 ふわふわ キーマカレー	MILK	ガーリックドレッシングサラダ グレープゼリー	豚ひき肉, 豚ﾚﾊﾞｰﾁｯﾌﾟ, 大豆, 木綿豆腐	牛乳飲用, カットわかめ, 粉寒天	にんじん, ホールトマト, さやいんげん	にんにく,しょうが, セロリ,たまねぎ, キャベツ,きゅうり, ぶどうｼﾞｭｰｽ	米,米粒麦, 小麦粉, 三温糖, 上白糖	油, 白ごま, オリーブ油	745 kcal 24.1 g 2.7 g

※都合により、献立が変更になる場合があります。御了承ください。

新生活の疲れが出ていませんか？

風薫るすがすがしい季節になりました。新年度から１か月、新しい環境にも慣れてきたころでしょうか。ゴールデンウィーク明けは緊張感がゆるみ、心や体に疲れが出てくる時期です。毎日を元気に過ごせるように、食事・睡眠・運動の３つを意識してみましょう。