



























# 5月の予定献立表

令和5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	月	チキンライス	海藻サラダ・シーフードシチュー		牛乳・鶏肉・海藻・糸寒天・ベーコン・脱脂粉乳・ホタテ・えび・いか・あさり・生クリーム	にんにく・たまねぎ・エリンギ・にんじん・ピーマン・キャベツ・きゅうり・ホールコーン・パセリ	米・油・砂糖・ごま油・じゃがいも・バター・小麦粉	797	34.5 24.8
2	火	中華ちまき 	ハンサンスー・五目スープ・冷凍りんご		牛乳・豚肉・えび・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・冷凍りんご	もち米・ごま油・春雨・砂糖・油・でんぷん	711	27.2 19.1
8	月	ぶっかけカレーうどん 	じゃがもち・黄桃缶		牛乳・鶏肉・ピザチーズ	たまねぎ・にんじん・こまつな・黄桃缶	冷凍うどん・油・でんぷん・じゃがいも	773	27.1 22.4
9	火	ハヤシライス	ごま風味サラダ・オレンジゼリー		牛乳・豚肉・粉寒天	にんにく・セロリ・たまねぎ・にんじん・キャベツ・こまつな・ホールコーン・オレンジジュース・みかん缶	米・米粒麦・油・小麦粉・砂糖・ごま・ごまペースト・ごま油	830	24.9 26.4
10	水	★開校記念日★ 五目赤飯 	さわらの香味焼き・野菜のポン酢和え・もずく汁		牛乳・ささげ・鶏肉・油揚げ・さわら・豆腐・鶏卵・もずく	しめじ・にんじん・しょうが・ねぎ・もやし・キャベツ・こまつな・すだち果汁・葉ねぎ	米・もち米・砂糖・でんぷん	722	38.4 24.3
11	木	セサミトースト	ポークビーンズ・ひじきのツナサラダ		牛乳・豚肉・大豆・ひじき・ツナ	セロリ・たまねぎ・にんじん・エリンギ・キャベツ・きゅうり・レモン	食パン・バター・ねりごま・はちみつ・ごま・じゃがいも・油・小麦粉・砂糖	789	34.1 37.0
12	金	ごまとじゃこのごはん	大豆入り卵焼き・切り干し大根の炒め煮・みそ汁		牛乳・ちりめんじゃこ・鶏肉・大豆・鶏卵・油揚げ・豆腐・わかめ・みそ	たまねぎ・にんじん・さやいんげん・切り干しだいこん・ねぎ	米・油・ごま・砂糖・じゃがいも	804	34.4 26.1
15	月	高野豆腐のそぼろ丼	しらす和え・かきたま汁		牛乳・鶏肉・高野豆腐・しらす干し・鶏卵	しょうが・にんじん・干しいたけ・さやいんげん・しそ・キャベツ・もやし・こまつな・葉ねぎ	米・米粒麦・油・砂糖・でんぷん	734	33.2 21.6
16	火	黒砂糖パン	レバーポテト・ビーンズチャウダー・冷凍みかん		牛乳・レバー・ベーコン・豚肉・レンズ豆・脱脂粉乳・生クリーム	しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・パセリ・冷凍みかん	黒砂糖パン・油・じゃがいも・でんぷん・米粉・砂糖	841	39.2 28.1
17	水	スパゲティミートソース 	ガーリックドレッシングサラダ・パイナップル		牛乳・豚肉・糸寒天	にんにく・セロリ・たまねぎ・にんじん・ホルトマト・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・ごま	745	28.5 25.4
18	木	ふきごはん 	めひかりのから揚げ・アーモンド和え・みそ汁		牛乳・油揚げ・めひかり・豆腐・わかめ・みそ	ふき・にんじん・キャベツ・もやし・こまつな・たまねぎ	米・もち米・ごま・油・でんぷん・アーモンド・砂糖・じゃがいも	711	27.3 22.0
19	金	えびチャーハン 	豆腐入りわかめスープ・サイダーフルーツポンチ		牛乳・鶏卵・ベーコン・えび・豚肉・豆腐・わかめ	にんにく・しょうが・にんじん・干しいたけ・ねぎ・ピーマン・キャベツ・きゅうり・パイナップル	米・油・ごま油・砂糖	740	28.3 21.2
22	月	ソフトフランスパン	魚のプロバンス風・キャベツサラダ・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・小麦粉	757	35.5 33.5
23	火	プルコギ丼	きゅうりのピリ辛ドレッシング・きのこ豆腐のスープ		牛乳・豚肉・豆腐・鶏卵	にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん・もやし・りんご・にら・きゅうり・えのきたけ・こまつな	米・米粒麦・油・砂糖・でんぷん・ごま・ごま油	765	30.5 23.8
24	水	ふわふわキーマカレー 	みそドレッシングサラダ・オレンジ		牛乳・豚肉・大豆・豆腐・みそ	にんにく・セロリ・たまねぎ・にんじん・ホルトマト・ピーマン・キャベツ・きゅうり・オレンジ	米・油・小麦粉・じゃがいも・はちみつ	786	25.8 25.0
25	木	かつおとしょうがのごはん	ごま和え・けんちん汁		牛乳・かつお・鶏肉・豆腐	しょうが・さやえんどう・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・油・でんぷん・砂糖・こんにゃく・ごま・ごまペースト・ごま油・じゃがいも	741	31.0 19.7
26	金	みそラーメン	じゃがいものホイル焼き・冷凍りんご		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・冷凍りんご	冷凍ラーメン・油・ごま油・じゃがいも・バター	719	29.9 25.3
29	月	ごはん・のりの佃煮	いかのごまだれ焼き・野菜のうま煮・沢煮椀		牛乳・きざみのり・いか・豚肉・油揚げ	しょうが・たまねぎ・にんじん・干しいたけ・だいこん・さやいんげん・ねぎ	米・砂糖・ごま・油・こんにゃく・じゃがいも	763	38.9 18.8
30	火	パンプキンパン	小松菜のキッシュ・じゃがいものフレンチサラダ・冷凍みかん		牛乳・ベーコン・鶏卵・生クリーム・ピザチーズ	エリンギ・こまつな・にんじん・キャベツ・きゅうり・冷凍みかん	パンプキンパン・バター・じゃがいも・はちみつ・油	717	28.7 37.5
31	水	冷やしきつねうどん	わかめと春雨の酢の物・くるみ入りシュガーケーキ		牛乳・鶏肉・油揚げ・わかめ・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・春雨・小麦粉・はちみつ・バター・くるみ	866	34.6 29.5

### ●●行事●● 2日(火) 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、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●● 18日(木) 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、全国の山や野原に自生しています。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。

### 日本各地の郷土料理

給食には日本各地の郷土料理もたびたび登場します。今月は北海道の郷土料理「じゃがもち」を紹介します。

### 8日(月) じゃがもち

「じゃがもち」は「いももち」とも呼ばれ、北海道を代表する農作物のじゃがいもを使い、家庭で気軽に作ることができる郷土料理です。作り方はシンプルで、蒸してつぶしたじゃがいもと片栗粉を混ぜて形を整え、焼くだけです。バターをのせたり、甘辛く味付けたりとアレンジもさまざまで、給食ではチーズを加えて油で揚げて作ります。



### ★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。



◎献立内容は都合により変更する場合があります。

3年  
振替休業日  
修学旅行