



5月の予定献立表

令和6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)	タンパク質 脂質 (g)
1	水	スパゲティ ミートソース	オニオンドレッシングサラダ・ オレンジ 		牛乳・豚肉・大豆	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・オレンジ	スパゲティ・油・砂糖・小麦粉・ じゃがいも	763	29.5 24.9
2	木	中華ちまき 	バンサンスー・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
7	火	ふりかけごはん (おかか)	いかの西京みそ焼き・ 野菜のうま煮・豆乳汁 		牛乳・かつお節・のり・いか・ みそ・豚肉・豆腐・豆乳	しょうが・たまねぎ・にんじん・干しい たけ・さやいんげん・だいこん・しめじ・ ねぎ・こまつな	米・ごま・油・こんにゃく・じゃ がいも・砂糖	760	39.9 16.5
8	水	ココアパン	ポテトグラタン・ガーリック ドレッシングサラダ 		牛乳・ベーコン・鶏肉・ひよこ 豆・脱脂粉乳・鶏卵・チーズ・ 糸寒天	たまねぎ・エリンギ・にんじん・こまつ な・キャベツ・きゅうり・にんにく	ココアパン・油・米粉・じゃがい も・ごま・砂糖	753	33.6 30.6
9	木	韓国風 もやしごはん 	豆腐入り春雨スープ・ パイナップル		牛乳・鶏肉・みそ・豚肉・豆腐	大豆もやし・もやし・にんじん・こまつな・に んにく・しょうが・たまねぎ・干しい たけ・チンゲンサイ・パイナップル	米・米粒麦・ごま油・砂糖・ご ま・でんぷん・春雨	724	27.9 21.8
10	金	☆開校記念日☆ 五目赤飯 	魚の香味焼き・おひたし・ むらくも汁 		牛乳・ささげ・鶏肉・油揚げ・ 鮭・豆腐・鶏卵	しめじ・にんじん・しょうが・ねぎ・キャ ベツ・もやし・こまつな	米・もち米・でんぷん	756	39.9 27.6
13	月	パエリア	しらすガーリックポテト・ キャベツスープ 		牛乳・鶏肉・えび・いか・あさ り・ツナ・ベーコン・しらす干 し・豚肉	にんにく・たまねぎ・エリンギ・にんじ ん・ピーマン・タカノツメ・パセリ・しょ うが・キャベツ・こまつな	米・米粒麦・油・じゃがいも	713	31.3 22.6
14	火	かつおと生姜の ごはん 	もやしの甘酢がけ・豚汁		牛乳・かつお・豚肉・豆腐・み そ	しょうが・こねぎ・もやし・にんじん・ キャベツ・こまつな・ごぼう・だいこん・ ねぎ	米・米粒麦・油・でんぷん・米 粉・砂糖・ごま・ごま油・こんに ゃく・じゃがいも	757	33.8 18.1
15	水	ぶっかけ カレーうどん 	のりチョレギサラダ・ 不思議な目玉焼き		牛乳・鶏肉・糸寒天・のり・粉 寒天・脱脂粉乳	たまねぎ・にんじん・こまつな・キャ ベツ・きゅうり・にんにく・黄桃缶	冷凍うどん・油・でんぷん・ご ま・ごま油・砂糖	731	27.3 21.5
16	木	大豆のかきあげ丼 	ごま酢和え・鶏ごぼう汁		牛乳・大豆・鶏卵・わかめ・鶏 肉・豆腐・油揚げ	たまねぎ・にんじん・ピーマン・もやし・ きゅうり・ごぼう・だいこん・ねぎ	米・米粒麦・油・小麦粉・砂糖・ ごま・こんにゃく	789	25.3 25.6
17	金	ポテサラトースト 	ビーンズチャウダー・ アロエ入りフルーツカクテル		牛乳・白いんげんペースト・ ベーコン・チーズ・豚肉・レン ズ豆・脱脂粉乳・生クリーム	たまねぎ・ホールコーン・にんにく・にん じん・パセリ・パイン缶・みかん缶・黄桃 缶・アロエ缶	食パン・じゃがいも・マヨネー ズ・油・米粉・砂糖	817	32.8 32.4
18	土	☆運動会☆ メキシカンサンドリア 	キャベツのサラダ・ 冷凍みかん 		牛乳・鶏肉・いか・生クリー ム・粉チーズ	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・ホール コーン・みかん	米・油・砂糖・小麦粉・パン粉 コーン	747	22.7 24.6
21	火	高野豆腐の そばろ丼 	ひじきのツナサラダ・ オレンジ 		牛乳・鶏肉・高野豆腐・ひじ き・ツナ	しょうが・にんじん・干しいたけ・さや いんげん・キャベツ・きゅうり・レモン・ オレンジ	米・米粒麦・油・砂糖	750	30.1 22.9
22	水	ソフトフランスパン	魚のプロヴァンス風・アスパラ入 りサラダ・かぼちゃのポターージュ 		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・アス パラガス・かぼちゃ・パセリ	ソフトフランスパン・油・でんぷ ん・はちみつ・小麦粉	767	35.5 35.2
23	木	練りごま 豆乳担々麺 	もやしのサラダ・メロン 		牛乳・豆乳・みそ・豚肉・大豆	しょうが・チンゲンサイ・にんにく・たま ねぎ・たけのこ・もやし・きゅうり・にん じん・メロン	蒸し中華麺・油・ごまペースト・ ごま油・ごま・砂糖	743	30.4 30.1
24	金	グリーンピース ごはん 	ひじき入り卵焼き・切り干し 大根の炒め煮・沢煮椀		牛乳・鶏肉・ひじき・鶏卵・油 揚げ・豚肉	グリーンピース・たまねぎ・にんじん・こ まつな・切り干しだいこん・だいこん・干 しいたけ・ねぎ	米・米粒麦・油・砂糖	760	32.4 23.7
27	月	山菜おこわ 	小魚のから揚げ・ 干草和え・みそ汁 		牛乳・鶏肉・油揚げ・きびな ご・鶏卵・豆腐・みそ	干しいたけ・たけのこ・わらび・ぜんま い・にんじん・こまつな・キャベツ・もや し・だいこん・ねぎ	米・米粒麦・もち米・油・でんぷ ん・米粉・ごま・砂糖・じゃがい も	742	32.5 23.3
28	火	卵とし丼	ごま和え・ 黒糖ゼリーきなこがけ 		牛乳・鶏肉・高野豆腐・鶏卵・ 粉寒天・粉ゼラチン・きなこ	たまねぎ・こまつな・キャベツ・もやし・ にんじん	米・米粒麦・砂糖・ごま・ごま ペースト・黒砂糖	827	34.7 26.6
29	水	ごま風味うどん 	じゃがもち・ パイナップル 		牛乳・鶏肉・油揚げ・みそ・ チーズ	しょうが・たまねぎ・にんじん・だい こん・干しいたけ・キャベツ・ねぎ・こま つな・パイナップル	冷凍うどん・油・ねりごま・ご ま・じゃがいも・でんぷん	752	27.9 29.9
30	木	ごはん	さばのみそ煮・塩肉じゃが・ もずくのかきたま汁 		牛乳・さば・みそ・豚肉・豆 腐・鶏卵・もずく	しょうが・ねぎ・たまねぎ・にんじん・こ まつな・葉ねぎ	米・砂糖・油・つきこんにゃく・ じゃがいも・でんぷん	856	39.1 28.7
31	金	セサミトースト 	ポークビーンズ・ 糸寒天サラダ		牛乳・豚肉・大豆・糸寒天	セロリ・たまねぎ・にんじん・エリンギ・ もやし・きゅうり・こまつな	食パン・バター・ねりごま・はち みつ・ごま・油・じゃがいも・小 麦粉・砂糖・ごま油	758	32.4 34.8

◎献立内容は都合により変更する場合があります。

●●行事●●

2日(木) 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。



●●旬の食材●●

かつお

年に2回旬があり、春から夏は太平洋を北上する「初かつお」が旬の季節です。脂肪が少なく、さっぱりとした味わいが特徴です。

グリーンピース

グリーンピースは、えんどうが未熟な時に、さやをむいて、やわらかい豆を取り出したものです。生のグリーンピースは香りがよく、ほのかに甘みがあります。

山菜

山菜は、日本各地の山や野原に自生している野菜で、代表的な山菜にわらびやぜんまいがあります。春に出る若芽の部分を食べます。

★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。 