

令和6年5月 予定献立表 墨田区立整川中学校

日	献立名	牛乳	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		14歳-17歳 毎食 加減の 食塩相当量
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1水	黒砂糖パン レバーポテト 牛スネだしのポトフ ぶどうゼリー	○	豚レバー、豆乳 牛すね肉	粉寒天	人参、ブロッコリー	しょうが セロリ、玉ねぎ、大根、キャベツ ぶどうジュース	黒砂糖パン じゃが芋、でんぷん、米粉、上白糖 小麦粉 上白糖	あげ油、白ごま オリーブ油	29.9 g 356 mg 2.7 g
2木	ただのこごはん かつおの玉ねぎあんかけ おなか和え みそ汁	○	油揚げ かつお おなか 生揚げ、みそ	わかめ	みつば 小松菜 人参	しょうが、玉ねぎ キャベツ 大根、ねぎ	米、もち麦 でんぷん、米粉、上白糖	あげ油	754 kcal 19.3 g 451 mg 3.4 g
7火	スパゲティマトソース チーズサラダ オレンジ	○	ベーコン	ダイスチーズ	トマト缶、パセリ 人参	にんにく、玉ねぎ キャベツ、きゅうり、レモン オレンジ	スパゲティ、上白糖 上白糖	オリーブ油 オリーブ油	725 kcal 30.5 g 360 mg 2.6 g
8水	ごはん 鮭の塩焼焼き 五目豆 豚汁	○	鮭 大豆 豚肉、豆腐、みそ	昆布	人参、さやいんげん 人参	干椎茸、ごぼう ごぼう、大根、しめじ、ねぎ	米 こんにやく、上白糖 こんにやく、じゃが芋		771 kcal 23.4 g 358 mg 2.4 g
9木	シュガーパタートースト ボークビーンズ ツナサラダ	○	豚肉、大豆 ツナ缶		人参、トマト缶、パセリ 人参	にんにく、セロリ、玉ねぎ、マッシュルーム キャベツ、玉ねぎ、きゅうり、大根	食パン、グラニュー糖 じゃが芋、上白糖、小麦粉 上白糖	バター 油、バター なたね油	715 kcal 31.7 g 343 mg 3.0 g
10金	ちらし寿司 小魚の甘辛揚げ 若竹汁 いちごミルクゼリー	○	高野豆腐、鶏卵	きざみのり きびなご わかめ	人参、さやえんどう みつば	れんこん、干椎茸、かんぴょう しょうが 筍 レモン	米、もち麦、上白糖 でんぷん、米粉、上白糖	油 あげ油	739 kcal 21.5 g 612 mg 2.8 g
13月	ハヤシライス きのこソテーサラダ グレープフルーツ	○	豚肉	無糖練乳	トマト缶 人参	にんにく、しょうが、セロリ、玉ねぎ、マッシュルーム エリンギ、しめじ、まいたけ、キャベツ グレープフルーツ	米、もち麦、小麦粉 上白糖	牛脂、バター オリーブ油	776 kcal 26.9 g 306 mg 2.2 g
14火	ごはん 鯖の西京みそ焼き 切り干大根の含め煮 田舎汁	○	さわら、西京みそ 油揚げ 豚肉、豆腐		人参、さやいんげん 人参	切干し大根、干椎茸 大根、干椎茸、ねぎ	米、もち麦 上白糖 上白糖 こんにやく	油	750 kcal 21.8 g 370 mg 2.2 g
15水	しらす高菜チャーハン 中華五目スープ フルーツ白玉	○	鶏卵 鶏肉、豆腐	しらす	たかな漬 人参、小松菜	にんにく、ねぎ しょうが、玉ねぎ、筍、干椎茸 桃缶、みかん缶、パイン缶	米、もち麦 ごま油、油 サラダ油、白ごま 白玉		730 kcal 17.0 g 368 mg 2.9 g
16木	あぶたま丼 ごま和え みそ汁	○	油揚げ、鶏卵 豆腐、油揚げ、みそ	わかめ	わけぎ 小松菜、人参	玉ねぎ キャベツ ねぎ	米、もち麦、上白糖 上白糖	サラダ油 白すりごま、白ごま	885 kcal 31.6 g 521 mg 3.9 g
17金	ソース焼きそば わかめスープ パイナップル	○	豚バラ	あおのり わかめ	人参	玉ねぎ、もやし、キャベツ、紅しょうが 玉ねぎ、ねぎ パインアップル	蒸中華麺 でんぷん	油 白ごま	674 kcal 25.1 g 350 mg 3.3 g
20月	肉うどん ごま和え フルーツヨーグルト	○	豚肉		わけぎ 小松菜、人参	玉ねぎ キャベツ みかん缶、桃缶、パイン缶	うどん、上白糖 上白糖 三温糖	白すりごま、白ごま	711 kcal 18.3 g 417 mg 3.0 g
21火	ツナマヨトースト ホワイトシチュー フライドオニオンサラダ	○	ツナ缶 鶏肉	ヨーグルト 牛乳、脱脂粉乳	パセリ 人参、ブロッコリー 人参	玉ねぎ 玉ねぎ、マッシュルーム、セロリ キャベツ、きゅうり、玉ねぎ	無塩食パン じゃが芋、小麦粉 小麦粉、上白糖	マヨネーズ 油、バター あげ油、オリーブ油	801 kcal 41.8 g 453 mg 2.7 g
22水	えびピラフ ポテトミートグラタン ハムサラダ オレンジ	○	えび 牛ひき肉、豚ひき肉 ハム	ピザチーズ	人参、ピーマン トマト缶 人参	玉ねぎ、マッシュルーム にんにく、セロリ、玉ねぎ、エリンギ キャベツ、きゅうり、レモン オレンジ	米、もち麦 じゃが芋、上白糖、小麦粉、パン粉 上白糖、はちみつ	バター、油 サラダ油、牛脂、バター オリーブ油	828 kcal 27.8 g 423 mg 3.4 g
23木	中華丼 大根のナムル マラーカオ	○	豚肉、えび、いか		人参、チンゲンサイ 小松菜、人参	にんにく、しょうが、玉ねぎ、筍、きくらげ、マッシュルーム、もやし、白菜 大根、にんにく 干しぶどう	米、もち麦、上白糖、でんぷん 上白糖 小麦粉、三温糖、はちみつ	油、ごま油 白ごま、ごま油 なたね油	806 kcal 21.9 g 387 mg 2.6 g
24金	ごはん さばのみそ煮 野菜の磯和え 沢煮椀	○	さば、みそ 鶏肉、油揚げ	きざみのり	人参、小松菜 人参、小松菜	しょうが、ねぎ キャベツ 大根、ねぎ	米、もち麦 上白糖	ごま油	781 kcal 26.3 g 358 mg 2.2 g
27月	ごはん ちりめん山椒 白身魚の湯葉衣揚げ 千草あえ 生麩のすまし汁	○	たら、鶏卵、湯葉 油揚げ 豆腐	ちりめんじゃこ	人参、小松菜 みつば	しょうが しょうが キャベツ、もやし	米、水あめ 米粉 つきこんにやく、上白糖	あげ油 ごま油	803 kcal 23.4 g 402 mg 3.4 g
28火	牛すねカレー ビーンズサラダ メロン	○	牛すね肉 大豆	ヨーグルト	人参、トマト缶 人参	にんにく、しょうが、りんご、玉ねぎ きゅうり、コーン、レモン メロン	米、もち麦、じゃが芋、小麦粉 でんぷん、さつまいも、はちみつ 上白糖、はちみつ	バター あげ油、オリーブ油 オリーブ油	822 kcal 27.1 g 306 mg 2.4 g
29水	そばろご飯 しらす入り卵焼き カリカリ油揚げおひたし さつま汁	○	鶏ひき肉 鶏卵 油揚げ 鶏肉、豆腐、みそ	しらす	ごねぎ 人参、小松菜 人参	枝豆 ねぎ もやし、すだち ごぼう、大根、椎茸、ねぎ	米、もち麦、上白糖 上白糖	ごま油 油	844 kcal 27.7 g 450 mg 3.2 g
30木	ミルクパン サーモンフライ ジャーマンポテト 春野菜クリームスープ	○	鮭 ベーコン		パセリ 人参、パセリ	玉ねぎ にんにく、玉ねぎ、キャベツ	ミルクパン 小麦粉、パン粉 米粉	あげ油 バター 油	841 kcal 38.6 g 435 mg 3.7 g
31金	味噌汁 野菜と豆の甘酢和え	○	豚肉 豆腐、油揚げ、みそ 大豆	わかめ 芽ひじき	人参、さやえんどう	しょうが、玉ねぎ、紅しょうが ねぎ れんこん	米、もち麦、しらす、上白糖	油 白ごま	832 kcal 24.8 g 396 mg 3.2 g

※原材料購入の都合により、献立内容及び使用食材を変更することがあります。