



5月分給食こんだて表

荒川区立第一中学校

月	火	水	木	金	
☆給食目標 食事にふさわしい 環境づくりをしよう 食物アレルギー について考えよう			1 鶏そぼろご飯 豚汁 抹茶白玉入り フルーツポンチ 牛乳	2 中華五目ご飯 豆腐と春雨のスープ さつま芋の 胡麻揚げ団子 牛乳 ☆6組校外学習	
5 こどもの日 	6 	7 ミルクパン ビーンズ入り コロッケ ミニトマト 千切り野菜の スープ 牛乳	8 元気もりもり丼 ヨーグルトゼリー 牛乳 ◎中間考査12：00給食開始 簡易給食	9 ターメリックライス のチリコンカーネ 豆腐ドーナッツ 牛乳	
12 麦ごはん 鮭ふりかけ 五目肉じゃが 茎わかめのサラダ 牛乳	13 焼きそば 鶏団子と 野菜のスープ 大学芋 牛乳	14 小松菜チャーハン 焼き豚とワンタンの 皮のスープ 米粉の マーラーカオ 牛乳	15 ご飯 鮭ざんぎ 磯和え どさんこ汁 牛乳	16 焼きツナカレーパン ポトフ風スープ イタリアンサラダ 牛乳	土
19 ご飯 あじと ししゃものフライ 和風サラダ ふ入り味噌汁 牛乳	20 ガーリックトースト ポークシチュー フルーツヨーグルト 牛乳	21 しらすの かき揚げうどん おひたし さつま芋入り 明日葉蒸しケーキ 牛乳	22 ご飯 かつおのガーリック マリネ焼き 茹で野菜の ガールドレッシングがけ たまごスープ 牛乳	23 ご飯 大豆の揚げ煮 スンドゥブチゲ ナムル 牛乳	24 スタミナ丼 丸ごとみかん ゼリー 乳酸菌飲料 ◎運動会
26 運動会振替休日 	27 チキンカレーライス 海藻サラダ 牛乳 (ミルク コーヒー)	28 マーボー丼 れんこんチップ サラダ 果物(メロン) 牛乳	29 ツナとコーンの ピザトースト ポトフ グレープ ジュースゼリー 牛乳	30 キムチチャーハン 八丈島の魚入り ジャンボぎょうざ 果物(河内晩柑) チンゲン菜の タンタンスープ 牛乳	

[配布用献立表]

2025年 5月

荒川区立第一中学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる		黄の仲間 熱や力の元になる		緑の仲間 体の調子を整える		エネルギー たんぱく質
1 木	鶏そぼろご飯	○	豚汁 抹茶白玉入りフルーツポンチ	鶏肉,大豆,卵,豚肉,豆腐	牛乳	米,砂糖,じゃがいも,こんにゃく,白玉粉	油	さやいんげん,にんじん	ごぼう,大根,ねぎ,パイン缶,みかん缶,りんご缶	791 kcal 35.0 g
2 金	中華五目御飯	○	豆腐と春雨のスープ さつま芋のごま揚げだんご	豚肉,豆腐,鶏肉,卵	牛乳,スキムミルク,生クリーム	米,もち米,砂糖,澱粉春雨,さつまいも,薄力粉	油,ごま	にんじん,小松菜,チンゲンサイ	たけのこ,しいたけ,キャベツ,ねぎ	801 kcal 27.8 g
7 水	ミルクパン	○	ビーンズ入りコロケ ミニトマト 千切り野菜のスープ	豚肉,白いんげん豆,レンズ豆,ハム	牛乳,スキムミルク,生クリーム	ミルクパン,じゃがいも,薄力粉,パン粉,澱粉	油	にんじん,ミニトマト,小松菜	玉ねぎ,キャベツ,かぶ,しょうが	789 kcal 30.7 g
8 木	元気もりもり丼	○	ヨーグルトゼリー	豚肉,生揚げ	牛乳,寒天,ヨーグルト	米,麦,砂糖,澱粉	ごま,油	にんじん,ピーマン,にら,小松菜	もやし,たけのこ,エリンギ,しょうが,にんにく,みかん缶	731 kcal 27.5 g
9 金	ターメリックライスの チリコンカーネ	○	豆腐ドーナッツ	大豆,豚肉,豚レハ,豆腐,きな粉	牛乳,粉チーズ	米,麦,米粉,小麦粉,砂糖	バター,油	にんじん,さやいんげん	にんにく,しょうが,玉ねぎ	823 kcal 29.9 g
12 月	麦ごはん	○	鮭ふりかけ 五目肉じゃが 荳わかめのサラダ	鮭,豚肉,大豆,油揚げ,かつお節	牛乳,ちりめんじゃこ,荳わかめ,糸寒	米,麦,じゃがいも,こんにゃく,砂糖	油,ごま	小松菜,にんじん,さやいんげん	玉ねぎ,たけのこ,しいたけ,もやし,きゅうり	756 kcal 31.3 g
13 火	焼きそば	○	鶏団子と野菜のスープ 大学芋	鶏肉,大豆,卵	牛乳,青のり	むし中華めん,澱粉,さつまいも,砂糖,水あ	油,ごま	にんじん,小松菜	キャベツ,もやし,しいたけ,玉ねぎ,白菜,しょうが	777 kcal 29.4 g
14 水	小松菜チャーハン	○	焼き豚とワンタンの皮のスープ 米粉のマーラーカオ	卵,大豆,鶏肉,焼豚	牛乳	米,麦,ワンタンの皮,米粉,黒砂糖	油,ごま	小松菜,にんじん,チンゲンサイ,にら	ねぎ,白菜,もやし,たけのこ,えのきたけ,干しほうとう	790 kcal 29.1 g
15 木	ごはん	○	鮭ざんぎ 磯和え どさんこ汁	鮭,卵,豚肉,豆腐	牛乳,のり	米,砂糖,澱粉,じゃがいも	ごま,バター,油	小松菜,にんじん	にんにく,しょうが,キャベツ,白菜,もやし,玉ねぎ,とうもろこし	763 kcal 35.2 g
16 金	焼きツナカレーパン	○	ポトフ風スープ イタリアンサラダ	ツナ,卵,ウィンナー,レンズ豆	牛乳	無塩パン,小麦粉,パン粉,じゃがいも,砂糖	油	にんじん,小松菜,トマト,さやいんげん,パセリ	玉ねぎ,セロリ,キャベツ,えだまめ,きゅうり,にんにく	741 kcal 28.8 g
19 月	ご飯	○	あじとししゃものフライ 和風サラダ ふ入り味噌汁	あじ,卵,生揚げ	牛乳,ししゃも,わかめ	米,小麦粉,パン粉,砂糖,じゃがいも,ふ	油	にんじん,小松菜	しょうが,にんにく,キャベツ,もやし,きゅうり,玉ねぎ,えのきたけ	768 kcal 34.4 g
20 火	ガーリクトースト	○	ポークシチュー フルーツヨーグルト	豚肉,白いんげん豆	牛乳,生クリーム,ヨーグルト	食パン,じゃがいも,小麦粉,砂糖	バター,油	にんじん,プロッコリー	にんにく,しょうが,玉ねぎ,マッシュルーム,えだまめ,みかん缶,パイン缶,もも缶,干	779 kcal 28.6 g
21 水	しらすのかき揚げうどん	○	おひたし さつまいも入り明日葉蒸しケーキ	鶏肉,もも,油揚げ,卵,かつお節	しらす,スキムミルク,牛乳	冷凍うどん,砂糖,小麦粉,さつまい	油,ごま	にんじん,小松菜,ほうれん草,明日	もやし,玉ねぎ,ねぎ,ごぼう,白菜	722 kcal 30.7 g
22 木	ごはん	○	かつおのガーリックマリネ焼き 茹で野菜の カレードRESSINGがけ たまごスープ	かつお,豚,豆腐,卵	牛乳,わかめ	米,麦,パン粉,砂糖,澱粉	油	パセリ,にんじん,アスパラガス	にんにく,キャベツ,とうもろこし,玉ねぎ,白菜	751 kcal 36.4 g
23 金	ごはん	○	大豆の揚げ煮 スンドゥブチゲ ナムル	大豆,豚肉,あさり,(冷)むぎえび,豆腐	牛乳	米,澱粉,砂糖	油,ごま	にんじん,にら,小松菜	にんにく,白菜(キムチ),大根,えのきたけ,玉ねぎ,ねぎ,白菜,もやし	781 kcal 37.0 g
24 土	スタミナ丼		乳酸菌飲料 丸ごとみかんゼリー	豚肉	乳酸菌飲料,寒天	米,麦,砂糖	油,ごま	にんじん,赤ピーマン,小松菜	キャベツ,もやし,しめじ,玉ねぎ,りんご缶,しょうが,オレンジジュース,みかん缶	754 kcal 27.6 g
27 火	チキンカレーライス	○	ミルメーク 海藻サラダ	鶏肉,レンズ豆	牛乳,ヨーグルト,わかめ,ちりめんじゃ	米,麦,じゃがいも,小麦粉,米粉	油,バター,ごま,油	にんじん	しょうが,にんにく,玉ねぎ,キャベツ,もやし,とうもろこし	809 kcal 27.0 g
28 水	マーボー丼	○	れんこんチップサラダ 果物(メロン)	豆腐,豚肉,鶏肉,大豆	牛乳	米,麦,砂糖,澱粉	油	にんじん,にら,小松菜	玉ねぎ,しいたけ,にんにく,しょうが,れんこん,キャベツ,とうもろこし,メロン	801 kcal 31.9 g
29 木	ツナとコーンのピザトースト	○	ポトフ グレープジュースゼリー	ツナ,ベーコン,ワカフツ,セージ,豚肉,レンズ豆	牛乳,チーズ,寒天	無塩食パン,じゃがいも,砂糖	油	小松菜,ピーマン,にんじん	とうもろこし,玉ねぎ,セロリ,にんにく,キャベツ,マッシュルーム,えだまめ,ぶどうジュース	745 kcal 35.1 g
30 金	キムチチャーハン	○	八丈島の魚入りジャンボ餃子 河内晩柑 チンゲンサイのタンタンスープ	豚肉,豚肉,大豆,メジマグロ	牛乳	米,麦,澱粉,小麦粉,ぎょうざの皮,澱粉春雨	油,ごま	にんじん,小松菜,にら,チンゲンサイ	しいたけ,しょうが,はくさい(キムチ),にんにく,キャベツ,白菜,河内晩柑,玉ねぎ,えのきたけ	769 kcal 31.2 g

※食材料の仕入れ等の都合等により変更する事があります。