



5月給食献立表



2024年

荒川区立原中学校

日 曜	献立	牛乳	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-Kcal タンパク質g
1 水	たけのこちらし寿司 ししゃもの2色揚げ すまし汁 抹茶ミルクゼリー	○	牛乳、鶏肉、油揚げ、海苔、シシャモ、青のり、豆腐、粉寒天、生クリーム	米、砂糖、油、片栗粉、小麦粉、はちみつ	人参、たけのこ、干しシイタケ、かんぴょう、さやいんげん、えのきだけ、小松菜、長ネギ	773 28.3
2 木	中華五目ご飯 ジャンボシュウマイ にら玉スープ	○	牛乳、豚肉、干しエビ、豆腐、卵、鶏肉	米、もち麦、油、砂糖、ごま油、片栗粉、しゅうまいの皮	人参、しょうが、たけのこ、干しシイタケ、長ネギ、小松菜、玉ねぎ、にら	766 30.8
7 火	ビーンズホットドック クラムチャウダー パイ	○	牛乳、豚肉、大豆、フランクフルト、チーズ、ベーコン、ホタテ	コッペパン、油、小麦粉、じゃが芋、バター	人参、にんにく、しょうが、セロリ、玉ねぎ、パセリ	845 34.1
8 水	麦ご飯、海苔の佃煮 鮭の西京焼き 五目きんぴら 若竹汁	○	牛乳、海苔、ひじき、鰹節、鮭、西京みそ、豆腐、わかめ	米、もち麦、砂糖、糸こんにゃく、じゃが芋、ごま	人参、しょうが、ごぼう、れんこん、たけのこ、長ネギ	760 32.8
9 木	菜の花ご飯 ヤンニャムチキン チャプチェ 味噌汁	○	牛乳、鶏肉、卵、豚肉、油揚げ、味噌	米、もち麦、砂糖、油、ごま油、片栗粉、マロニー、じゃが芋	人参、小松菜、しょうが、にんにく、たけのこ、玉ねぎ、干しシイタケ、もやし	837 33.8
10 金	豚丼 野菜の辛子醤油和えジャコ入り 春雨スープ	○	牛乳、豚肉、ちりめんじゃこ、鶏肉、豆腐	米、もち麦、油、油ふ、砂糖、春雨、ごま油、ごま	人参、しょうが、玉ねぎ、干しシイタケ、長ネギ、キャベツ、もやし、きゅうり、小松菜、たけのこ	752 30.6
13 月	わかめご飯 肉じゃが アーモンドフィッシュ	○	牛乳、炊き込みわかめ、豚肉、ちりめん雑魚、生揚げ、返り煮干し	米、もち麦、ごま、油、糸こんにゃく、じゃが芋、砂糖、アーモンド	人参、しょうが、玉ねぎ、干しシイタケ、さやいんげん	782 30.9
14 火	鶏ごぼうピラフ キッシュ ひよこ豆入り野菜スープ	○	牛乳、鶏肉、ベーコン、ツナ、卵、生クリーム、チーズ、ひよこ豆	米、もち麦、バター、油、砂糖、じゃが芋	人参、にんにく、ごぼう、玉ねぎ、しょうが、コーン、枝豆、マッシュルーム、ほうれん草、赤ピーマン、にんにく、セロリ、キャベツ	796 32.1
15 水	きな粉揚げパン ワントンスープ フレンチサラダ 柑橘系	○	牛乳、豚肉、きな粉、大豆ミート	パン、油、砂糖、ワントンの皮、ごま油	人参、玉ねぎ、しょうが、長ネギ、たけのこ、にんにく、キャベツ、小松菜、コーン、きゅうり、もやし	770 25.9
16 木	シーフードドリア ビーンズサラダ メロン	○	牛乳、鶏肉、ベーコン、エビ、イカ、ホタテ、生クリーム、チーズ、えんどう豆	米、もち麦、油、小麦粉、砂糖	人参、にんにく、玉ねぎ、マッシュルーム、キャベツ、パセリ、きゅうり、もやし、コーン	785 31.3
17 金	麦ご飯、手作りなめたけ 鱈のカレーフライ ゴマお浸し じゃが芋団子汁	○	牛乳、鱈、卵、豆腐、鶏肉	米、砂糖、片栗粉、小麦粉、ごま、	人参、えのきだけ、もやし、キャベツ、小松菜、しめじ	756 31.5
20 月	中華丼 パンサンスー みそポテト	○	牛乳、エビ、イカ、ウズラの卵、ハム、みそ	米、押麦、砂糖、小麦粉、片栗粉、ごま油、春雨、ごま、じゃが芋、米粉	人参、しょうが、キャベツ、たけのこ、玉ねぎ、きくらげ、にんにく、小松菜、きゅうり	829 30.0
21 火	麦ご飯、ひじきのふりかけ 鯖のピリ辛焼き おろしポン酢和え さつま汁	○	牛乳、ひじき、鶏肉、鰹節、鯖、生揚げ、みそ	米、押麦、ごま、砂糖、油、さつま芋	人参、長ネギ、にんにく、しょうが、きゅうり、キャベツ、小松菜、大根、ごぼう	836 33.9
22 水	焼き豚チャーハン ごまキムチスープ 小松菜蒸しパン	○	牛乳、豚肉、卵、豆腐、みそ、焼き豚、ヨーグルト	米、もち麦、砂糖、油、ごま油、じゃが芋、こんにゃく、ごま、小麦粉	人参、しょうが、にんにく、たけのこ、長ネギ、ごぼう、大根、干しシイタケ、キムチ、小松菜	802 30.8
23 木	チリビーンズライス 胡麻ドレッシングサラダ メロン	○	牛乳、大豆、てぼ豆、チーズ	米、油、じゃが芋、バター、小麦粉、砂糖、ごま油、すりごま、練りごま	人参、玉ねぎ、にんにく、しょうが、セロリ、玉ねぎ、マッシュルーム、トマト缶、キャベツ、もやし、きゅうり、コーン	785 26.4
24 金	味噌ラーメン ツナポテトの包み揚げ 柑橘系	○	牛乳、豚肉、卵、わかめ、みそ、ツナ、おから、チーズ	蒸し中華麺、油、ごま油、春巻きの皮、じゃが芋、マヨネーズ、小麦粉	人参、しょうが、にんにく、長ネギ、もやし、キャベツ、コーン、ニラ、玉ねぎ	817 33.7
25 土	スタミナ焼肉丼 ヨーグルト、バナナ	○	牛乳、豚肉、みそ、ヨーグルト	米、押麦、油、砂糖、ごま油、ごま	人参、玉ねぎ、にんにく、しょうが、もやし、にら	789 29.7
28 火	カレーライスホタテフライ付き ちりめんじゃこ入りサラダ スイカ	○	牛乳、ホタテ、豚肉、チーズ、ちりめんじゃこ、	米、もち麦、油、じゃが芋、小麦粉、砂糖、ごま油、ごま、バター、パン粉	人参、玉ねぎ、にんにく、しょうが、セロリ、キャベツ、きゅうり、小松菜	801 28.3
29 水	枝豆ご飯 豆腐入り肉団子甘酢あんかけ おかか和え 味噌汁	○	牛乳、豚肉、豆腐、大豆ミート、ひじき、卵、鰹節、わかめ、油揚げ、みそ	米、パン粉、片栗粉、油、砂糖、じゃが芋	人参、枝豆、玉ねぎ、しょうが、もやし、キャベツ、小松菜、長ネギ	794 33.3
30 木	高野豆腐のそぼろ丼 切り干し大根の野菜の和え物 大学芋	○	牛乳、豚肉、大豆ミート、高野豆腐、みそ、ハム	米、押麦、油、砂糖、でん粉、さつま芋、水あめ、黒ゴマ	人参、しょうが、玉ねぎ、メンマ、干しシイタケ、枝豆、きゅうり、小松菜、切り干し大根、もやし	840 31.8
31 金	ツナホットサンド ミネストローネ 青のりポテト	○	牛乳、ツナ、チーズ、ベーコン、豚肉、青のり、大豆	丸パン、油、マヨネーズ、砂糖、じゃが芋、マカロニ	人参、玉ねぎ、マッシュルーム、キャベツ、もやし、小松菜、にんにく、セロリ	800 30.9

献立は都合により変更することがあります。