



5月給食献立表



2025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	木	中華五目ご飯 ジャンボシューマイ にら玉スープ	○	豚肉、干しエビ、豆腐、卵、鶏肉	米、油、砂糖、ごま油、片栗粉、シューマイの皮	しょうが、にんじん、たけのこ、干し椎茸、長ネギ、小松菜、玉ねぎ、にら	762 30.8
2	金	ハヤシライス 揚げじゃがのハニーサラダ つぶつぶみかんゼリー	○	豚肉、てぼ豆、粉寒天	米、油、小麦粉、バター じゃがいも、はちみつ	にんにく、セロリ、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、キャベツ、きゅうり、とうもろこし、みかん缶	821 23.6
7	水	鶏ごぼうピラフ キッシュ ひよこ豆入り野菜スープ	○	鶏肉、ベーコン、ツナ、卵、生クリーム、チーズ、鶏肉、ひよこ豆	米、バター、油、じゃがいも	にんにく、ごぼう、玉ねぎ、にんじん、しょうが、ホールコーン、枝豆、ほうれん草、赤ピーマン、セロリー	795 32.1
8	木	麦ご飯、海苔の佃煮 鮭の西京焼き 五目きんぴら かきたま汁	○	焼き海苔、干ひじき、かつお節、鮭、みそ、西京みそ、卵、豆腐	米、もち麦、砂糖、ごま油、糸こんにゃく、油、ごま、じゃがいも、片栗粉	しょうが、にんじん、ごぼう、れんこん、玉ねぎ、えのきたけ、小松菜	784 33.8
9	金	あぶたま丼 野菜の辛子醤油和えジャコ入り 春雨スープ	○	鶏肉、鶏むね肉、豆腐、卵、油揚げ、ちりめんじゃこ、	米、油ふ、砂糖、片栗粉、ごま緑豆春雨、ごま油	にんじん、玉ねぎ、こまつな、干し椎茸スライス、ぶなしめじ、キャベツ、もやし、たけのこ	807 35.0
12	月	わかめご飯 肉じゃが スパイシーピーンズ 果物	○	ちりめんじゃこ、豚肉、生揚げ、大豆、わかめ	米、ごま、油、糸こんにゃく、じゃがいも、砂糖、片栗粉	しょうが、にんじん、玉ねぎ、干し椎茸、さやいんげん	784 32.1
13	火	チンジャオロース丼 もやしのナムル マラーカオ	○	豚肉、干ひじき、卵、生クリーム	米、油、砂糖、片栗粉、ごま、しらたき、大豆油、ごま油、小麦粉、黒砂糖	にんにく、しょうが、にんじん、玉ねぎ、もやし、たけのこ、干し椎茸、ピーマン、こまつな、しょうが	802 28.9
14	水	ツナホットサンド ミネストローネスープ 青のり大豆ポテト	○	ツナ、チーズ、豚肉、ベーコン、てぼ豆、粉チーズ、大豆、青のり	丸パン、油、マヨネーズ、じゃがいも、マカロニ、片栗粉	玉ねぎ、マッシュルーム、にんにく、にんじん、セロリー、キャベツ	811 32.0
15	木	菜の花ご飯 鯖のピリ辛焼き 切り干し大根と野菜の和え物 さつま芋みそ汁	○	卵、鯖、油揚げ、みそ、ちりめんじゃこ、豆腐、油揚げ、わかめ	米、砂糖、油、ごま油、ごま、さつまいも	こまつな、長ネギ、にんにく、玉ねぎ、しょうが、にんじん、きゅうり、もやし、キャベツ	775 32.4
16	金	味噌ラーメン ジャンボ揚げ餃子 果物	○	豚肉、みそ、煮干し、卵、大豆ミート、わかめ	蒸し中華麺、油、ごま油、餃子の皮、小麦粉	にんにく、しょうが、もやし、長ネギ、キャベツ、とうもろこし缶、にら、にんじん	740 32.8
19	月	麦ご飯、手作りなめたけ 鰯のカレー揚げ 塩昆布入りお浸し 呉汁	○	まあじ、塩昆布、大豆、油揚げ、みそ	米、もち麦、砂糖、油、ごま、片栗粉、小麦粉、ごま油、じゃがいも	えのきたけ、しょうが、にんじん、もやし、キャベツ、小松菜、大根、長ネギ	772 33.2
20	火	釜焼きビビンバ キムチ入り卵スープ キャラメルアーモンドポテト	○	豚肉、卵、みそ、豆腐	米、砂糖、ごま油、ごま、油、片栗粉、さつまいも、バター、アーモンド	にんにく、しょうが、干し椎茸、もやし、小松菜、にんじん、玉ねぎ、白菜キムチ	815 26.1
21	水	明日葉ビスキュイパン クラムチャウダー ヘルシーサラダ	○	卵、ベーコン、あさり、ほたてがし、貝柱、生クリーム	丸パン、バター、砂糖、油、小麦粉、アーモンド、じゃがいも、小麦粉、しらたき	あしたば粉末、にんじん、玉ねぎ、パセリ、きゅうり、ホールコーン、キャベツ、もやし、レモン	770 27.5
22	木	きんぴらご飯 ひじき入り卵焼き ししゃもの南蛮漬け 小松菜みそ汁	○	豚肉、鶏肉、干ひじき、ししゃも、豆腐、みそ、油揚げ	米、つきこんにゃく、砂糖、ごま、片栗粉、小麦粉、油	にんにく、ごぼう、にんじん、干し椎茸、たけのこ、玉ねぎ、長ネギ、しょうが、こまつな、えのきたけ	773 33.6
23	金	山菜うどん ツナサラダ 大学芋	○	鶏肉、油揚げ、ツナ、わかめ	冷凍うどん、油、砂糖、水、あめさつまいも、ごま	たけのこ、にんじん、わらび、ふき、干し椎茸、大根、長ネギ、こまつな、キャベツ、もやし、きゅうり、玉ねぎ	733 25.3
26	月	高野豆腐のそぼろ丼 わかめボン酢和え 若草団子	○	豚肉、大豆ミート、凍り豆腐、みそ、ちりめんじゃこ、豆腐、きなこ、わかめ	米、油、砂糖、片栗粉、黒みつ、白玉粉	しょうが、にんじん、玉ねぎ、干し椎茸、枝豆、きゅうり、もやし、キャベツ、小松菜、ほうれん草	832 35.8
27	火	枝豆ご飯 豆腐入り肉団子甘酢あんかけ おかか和え わかめ味噌汁	○	豚肉、豆腐、卵、みそ、大豆ミート、干ひじき、かつお、わかめ、油揚げ	米、パン粉、片栗粉、砂糖、油、じゃがいも	えだまめ、玉ねぎ、にんじん、もやし、しょうが、もやし、キャベツ、長ネギ、小松菜	778 32.4
28	水	ピーンズホットドッグ コーンポタージュ 果物	○	豚肉、大豆、チーズ、フランクフルト、いんげん豆、生クリーム	コッペパン、油、小麦粉、サラダ油、バター	にんにく、しょうが、にんじん、セロリ、玉ねぎ、とうもろこし、パセリ	776 31.3
29	木	スパゲティペスカトーレ パリパリサラダ おかしな目玉焼き	○	いか、むきエビ、粉寒天、まだこ、ベーコン、調整豆乳	スパゲティ、油、バター、米粉、ワンタンの皮、砂糖	にんにく、セロリー、にんじん、トマト、ダイスカット缶、パセリ、きゅうり、キャベツ、もやし、桃缶	732 28.8
30	金	ブルコギ丼 ニラ玉スープ ココア豆	○	豚肉、鶏むね肉、豆腐、福豆	米、油、砂糖、ごま油、ごま、片栗粉	にんにく、しょうが、にんじん、にら、玉ねぎ、もやし、たけのこ、りんご、干し椎茸、えのきたけ	782 31.7
31	土	チキンカレーライス ヨーグルト 果物	運動会 ○	鶏肉、チーズ、元氣ヨーグルト	米、油、じゃがいも、小麦粉、バター	にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんじん、セロリー	800 25.9

献立は都合により変更することがあります。