



# 5月給食献立表



2026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	1食あたり Kcal のバク質g
1 金	中華五目ご飯 油淋鶏 もやしのナムル、果物	○	豚肉、干しエビ、 ひじき、鶏肉	米、油、砂糖、ごま油、 片栗粉、小麦粉、ごま、白滝	人参、しょうが、たけのこ、 干ししいたけ、長ネギ、小松菜、 もやし、にんにく	805 29.8
7 木	麻婆豆腐丼 海苔サラダ 青のり大豆ポテト、果物	○	豚肉、大豆ミート、 八丁味、豆腐、海苔、 大豆	米、油、片栗粉、ごま油、 すりごま、じゃが芋	人参、にんにく、しょうが、長ネギ、 玉ねぎ、たけのこ、干しシイタケ、 にら、大根、もやし、小松菜、きゅうり	778 31.0
8 金	ハヤシライス スタミナサラダ おかしな目玉焼き	○	牛肉、粉寒天、調整豆乳	米、バター、油、小麦粉、 砂糖、すりごま、	人参、にんにく、しょうが、セロリ、 玉ねぎ、マッシュルーム、キャベツ、 もやし、きゅうり	812 24.3
11 月	麦ご飯、骨太ふりかけ 肉じゃが アーモンドフィッシュ 果物	○	ちりめんじゃこ、豚肉、 塩昆布、生揚げ、返 り煮干し	米、もち麦、砂糖、ごま、 糸こんにゃく、じゃが芋、 アーモンド	人参、しょうが、玉ねぎ、 干ししいたけ、さやいんげん	802 32.9
12 火	ビーンズホットドッグ コーンポタージュ グレーゼリー	○	豚肉、大豆、粉寒天 フランクフルト、 チーズ、インゲン豆、 生クリーム	コッペパン、油、小麦粉、 バター、砂糖	人参、にんにく、しょうが、セロリ、 玉ねぎ、コーン、ぶどうジュース	784 29.8
13 水	キムチチャーハン トック入りわかめスープ マーラーカオ	○	豚肉、鶏肉、わかめ、 卵、生クリーム	米、ごま、油、トック、 小麦粉、黒砂糖	人参、白菜キムチ、にんにく、 しょうが、長ネギ、玉ねぎ、 干しシイタケ、小松菜	796 24.9
14 木	麦ご飯、海苔の佃煮 ひじき入り卵焼き シシャモの磯辺揚げ 豚汁、果物	○	海苔、ひじき、鰹節、 鶏肉、卵、ししゃも、 青海苔、豆腐、味噌	米、もち麦、砂糖、片栗粉、 こんにゃく、じゃが芋	人参、たけのこ、玉ねぎ、 干しシイタケ、ごぼう、大根、 小松菜、長ネギ	761 32.3
15 金	桜エビのかき揚げ丼 切り干し大根と野菜の和え物 かきたま汁	○	いか、桜エビ、卵、 ハム、豆腐	米、小麦粉、さつま芋、 砂糖、片栗粉、ごま	人参、玉ねぎ、ごぼう、きゅうり、 もやし、切り干し大根、えのきだけ、 小松菜	787 26.0
18 月	きんぴらご飯 鰹の甘辛揚げ ごま和え けんちん汁、果物	○	豚肉、鰹、鶏肉、油揚げ	米、砂糖、油、ごま油、 ごま、糸こんにゃく、 片栗粉、練りごま、じゃが芋	人参、にんにく、ごぼう、 干しシイタケ、しょうが、もやし、 キャベツ、もやし、小松菜、大根	753 34.4
19 火	魚介類のパエリア ビーンズサラダ チーズケーキ	○	エビ、いか、あさり、 鶏肉、ベーコン、卵、 クリームチーズ、 エンドウ豆、おから	米、バター、油、砂糖	人参、にんにく、玉ねぎ、レモン マッシュルーム、赤ピーマン、 ピーマン、キャベツ、きゅうり、 もやし、コーン	802 28.8
20 水	明日葉ビスキュイパン クラムチャウダー じゃこ入りサラダ	○	卵、ベーコン、あさり、 ほたて貝、生クリーム、 ちりめんじゃこ、わかめ	丸パン、バター、砂糖、 小麦粉、アーモンド、 じゃが芋、ごま油	人参、玉ねぎ、パセリ、明日葉粉、 キャベツ、きゅうり、もやし	761 28.3
21 木	豆もやしご飯 ヤンニョムチキン 海苔和え物 中華コーンスープ	○	牛肉、鶏肉、わかめ、 海苔、豆腐、卵	米、砂糖、ごま油、ごま、 油、片栗粉、すりごま	人参、にんにく、長ネギ、大豆もやし、 しょうが、キャベツ、もやし、 きゅうり、たけのこ、コーン、 クリームコーン缶	794 32.2
22 金	麦ご飯、じゃこピーふりかけ 鰹のカレー揚げ 塩昆布入りお浸し さつま汁、果物	○	ちりめんじゃこ、豚肉、 鰹、塩昆布、味噌、豆腐	米、もち麦、ごま油、砂糖、 ごま、片栗粉、小麦粉、 さつま芋	人参、ピーマン、しょうが、もやし、 小松菜、キャベツ、大根、ごぼう、 干しシイタケ	782 35.4
25 月	わかめじゃこご飯 鮭の塩焼き 五目きんぴら 小松菜味噌汁	○	わかめ、ちりめんじゃ こ、鮭、豚肉、豆腐、 味噌、さつま揚げ、 油揚げ	米、つきこんにゃく、砂糖、 ごま、油	人参、しょうが、ごぼう、 さやいんげん、小松菜、えのきだけ、 玉ねぎ	754 36.8
26 火	枝豆ご飯 豆腐入り肉団子甘酢あんかけ おかか和え 呉汁、果物	○	豚肉、豆腐、ひじき、 卵、花かつお、大豆、 油揚げ、味噌	米、パン粉、片栗粉、砂糖、 油、じゃがいも	人参、枝豆、玉ねぎ、しょうが、 もやし、キャベツ、小松菜、大根、 長ネギ	788 32.2
27 水	チリビーンズドライカレー ツナサラダ 果物	○	豚肉、大豆ミート、 大豆、チーズ、ツナ	米、油、砂糖、小麦粉、 バター	人参、にんにく、しょうが、セロリ、 玉ねぎ、マッシュルーム、キャベツ、 きゅうり、もやし	860 26.9
28 木	フランスパン2種 ミネストローネ チーズフレンチサラダ 果物	○	豚肉、ベーコン、 チーズ、手亡豆	ソフトフランスパン、 バター、マヨネーズ、油、 じゃが芋、マカロニ、砂糖	人参、にんにく、パセリ、玉ねぎ、 コーン、セロリ、マッシュルーム、 キャベツ、きゅうり、もやし	768 27.7
29 金	ジャージャー麺 春巻き 果物	○	豚肉、大豆、味噌	蒸し中華麺、油、砂糖、 片栗粉、ごま油、春雨、 春巻きの皮、小麦粉	人参、しょうが、にんにく、長ネギ、 玉ねぎ、たけのこ、干しシイタケ、 にら、もやし	773 31.9
30 土	スタミナ焼き肉丼 わかめのボン酢和え 果物	○	東京×豚、わかめ、 ちりめんじゃこ、竹輪	米、油、ごま油、砂糖、 片栗粉	人参、しょうが、にんにく、玉ねぎ、 もやし、にら、キャベツ、大根、 きゅうり、レモン	755 29.8

献立は都合により変更することがあります。3年生は修学旅行及び振替休日のため、15～19日の給食はありません。