



令和6年 5月分献立予定表

荒川区立第五中学校

日	曜	献立		食材料名			栄養価	
				血や肉になるもの	熱や力の元になるもの	体の調子を整えるもの	I値* (Kcal)	たんぱく 質(g)
1	水	にんじんごはん かつおの東煮 おひたし じゃがいものみそ汁		牛乳 かつお 油揚げ わかめ みそ さば節	米 白いりごま 米粉 油 砂糖 じゃがいも	にんじん しょうが キャベツ もやし 小松菜 しめじ	767	38.8
2	木	《端午の節句メニュー》 中華炊き込みおこわ 中華スープ 抹茶豆乳プリン黒蜜かけ	 	牛乳 鶏肉 ほたて貝 大豆 豚小間肉 豆腐 豆乳 寒天	米 もち米 三温糖 ごま油 でんぷん 砂糖 はちみつ 黒砂糖	たけのこ水煮 にんじん 干し椎茸 しょうが グリンピース 小松菜 長ねぎ	738	32.0
7	火	回鍋肉丼 チンゲン菜のスープ りんごゼリー		牛乳 豚小間肉 みそ 鶏肉 豆腐 寒天	米 油 砂糖 でんぷん ごま油	しょうが にんにく 玉葱 にんじん キャベツ たけのこ水煮 干し椎茸 ピーマン 長ねぎ チンゲン菜 りんご ジュース りんご缶	810	27.9
8	水	チキンライス 洋風たまごスープ くだもの		牛乳 鶏肉 豚小間肉 たまご	米 油 バター じゃがいも でんぷん	にんじん ホールコーン 玉葱 グリンピース しめじ しょうが メロン	730	27.0
9	木	あんかけ焼きそば きゅうりと大根の中華和え 青のりポテト		牛乳 豚肉 むきえび いか うずら卵 青のり	中華めん 油 砂糖 でんぷん ごま油 白いりごま じゃがいも	しょうが にんにく キャベツ にんじん 玉葱 もやし えのきたけ ピーマン 大根 きゅうり	766	35.4
10	金	ごはん ハンバーグおろしソース 五色和え 新玉ねぎのみそ汁		牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 豆腐 たまご 生揚げ みそ さば節	米 パン粉 油 砂糖 白すりごま	玉葱 大根 キャベツ 小松菜 にんじん もやし ホールコーン 新玉ねぎ さやえんどう	843	38.6
13	月	鮭チャーハン 小松菜とたまごのスープ ヨーグルト		牛乳 鮭 ちりめんじゃこ 鶏肉 豆腐 たまご ヨーグルト	米 白いりごま 油 でんぷん ごま油	にんじん 干し椎茸 長ねぎ キャベツ 玉葱 小松菜	746	36.3
14	火	かしわうどん ゆかり和え お豆の米粉ケーキ		牛乳 鶏肉 かつお節 昆布 白花豆ペースト 生クリーム たまご	うどん 米粉 きび砂糖 バター 黒いりごま	にんじん 干し椎茸 小松菜 長ねぎ 大根 きゅうり	730	27.9
15	水	グリンピースごはん ししゃものごま焼き 和風サラダ のっぺい汁	 	牛乳 昆布 ししゃも 豚小間肉 豆腐 かつお節	米 もち米 油 白いりごま 三温糖 ごま油 里芋 こんにゃく でんぷん	グリンピース キャベツ にんじん きゅうり もやし ごぼう 大根 長ねぎ	741	31.1
16	木	きんぴらごはん ツナとブロッコリーのサラダ 鶏団子と春雨のスープ		牛乳 豚小間肉 ツナ 鶏ひき肉 豆腐 干ひじき	米 ごま油 しらたき 三温糖 白いりごま 油 春雨	ごぼう にんじん キャベツ ブロッコリー にんにく 玉葱 長ねぎ しょうが 椎茸 小松菜	714	26.5
17	金	ビーンズドック アスパラ入りゆで野菜サラダ パスタ入り野菜スープ		牛乳 豚ひき肉 チーズ 豚小間肉	コッペパン 油 小麦粉 砂糖 マカロニ	にんにく 玉葱 エリンギ アスパラガス キャベツ にんじん ホールコーン しょうが	744	35.0
20	月	黒砂糖パン スパニッシュオムレツ ブロッコリーソテー ウインナーとキャベツのスープ		牛乳 たまご 豚ひき肉 ひよこ豆 ウインナー	黒砂糖パン じゃがいも 油 オリーブ油	玉葱 ピーマン ブロッコリー にんじん ホールコーン にんにく キャベツ しょうが	737	34.1
21	火	山菜おこわ ひじきの炒り煮 みそけんちん汁		牛乳 鶏肉 油揚げ 干ひじき 生揚げ 大豆 豚小間肉 豆腐 みそ さば節	もち米 米 しらたき 油 砂糖 三温糖 じゃがいも こんにゃく	わらび たけのこ水煮 干し椎茸 ごぼう にんじん ホールコーン 大根 長ねぎ	745	30.3
22	水	ごはん 豆腐の真砂揚げ いそべ和え 大根のみそ汁		牛乳 むきえび 豆腐 鶏ひき肉 のり 油揚げ わかめ みそ さば節	米 でんぷん 油	にんじん 玉葱 干し椎茸 えだまめ 小松菜 キャベツ 大根 もやし	770	31.4
23	木	マーボー豆腐丼 えのきとわかめのスープ くだもの	 	牛乳 豆腐 大豆ミート 豚ひき肉 みそ わかめ	米 押麦 油 三温糖 ごま油 でんぷん	たけのこ水煮 干し椎茸 玉葱 しょうが にんにく 長ねぎ にら えのきたけ パイナップル	740	28.8
24	金	ごはん かつおでんぶ 新じゃがのそぼろ煮 野菜の梅ドレ和え		牛乳 豚ひき肉 大豆 かつお節	米 三温糖 白いりごま 新じゃがいも 油 つきこん でんぷん	にんじん 玉葱 さやいんげん きゅうり もやし キャベツ 梅干し	792	26.3
27	月	ごはん 白身魚のフライ キャベツのごま酢和え しめじと豆腐のみそ汁		牛乳 すけとうだら わかめ 豆腐 みそ さば節	米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 白いりごま 白すりごま	キャベツ にんじん 小松菜 しめじ	865	32.4
28	火	高野豆腐のそぼろごはん しらす入りおひたし 白玉だんご汁		牛乳 鶏ひき肉 凍り豆腐 しらす干し 豆腐 豚小間 肉 みそ かつお節	米 白いりごま 油 砂糖 白玉粉 こんにゃく	にんじん たけのこ水煮 干し椎茸 しょうが グリンピース もやし キャベツ 大根 ごぼう えのきたけ 小松菜 長ねぎ	719	29.9
29	水	セサミトースト ごろごろクリームシチュー くだもの		牛乳 鶏肉 白いんげん豆 生クリーム 粉チーズ	食パン 白すりごま はちみつ バター じゃがいも 油 小麦粉	玉葱 にんじん エリンギ ブロッコリー しょうが 冷凍みかん	778	27.6
30	木	ごはん 赤魚の照り焼き 切干大根の煮物 若竹汁		牛乳 赤魚 生揚げ 凍り豆腐 わかめ かつお節	米 三温糖 しらたき ごま油 白いりごま	しょうが 切干大根 にんじん 新たけのこ水煮 長ねぎ	702	32.2
31	金	《運動会応援メニュー》 勝っ！カレーライス しょうゆドレッシングサラダ	 	牛乳 豚ひれ 鶏肉	米 小麦粉 パン粉 油 じゃがいも バター はちみつ 砂糖	にんにく しょうが にんじん 玉葱 キャベツ きゅうり もやし	906	36.3

※材料の購入等の都合により変更する場合があります。



3月の目標

◎給食目標：食事にふさわしい環境を創り、食事のマナーを身につけよう

◎食育目標：食生活を見直し健康な体をつくろう

