



# 令和6年度 5月予定献立表



墨田区立桜堤中学校

※献立は学校行事や材料等の都合で変更する場合があります

日	予定献立表		主な使用食材			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
			体の組織を作る	体の熱や力になる	体の調子を整える	
<b>八十八夜</b>						
1水	親子丼	ごま和え 抹茶プリン	鶏肉,たまご,牛乳飲用,粉寒天,牛乳調理用,生クリーム	米,押麦,白ごま,上白糖,ゴマペースト	たまねぎ,こまつな,キャベツ,もやし,ほうれんそう,にんじん	852 33.6
<b>端午の節句</b>						
2木	中華おこわ	たけのこ入り中華風卵スープ もも缶	豚肉,干しえび,ホタテ,牛乳飲用,鶏肉,木綿豆腐,たまご	もち米,米,押麦,三温糖,油,上白糖,ごま油,でんぷん	しょうが,にんじん,たけのこ,干しいたけ,こまつな,たまねぎ,しょうが汁,もも缶	703 31.4
7火	ごはん 小松菜ふりかけ	鮭の香味焼き おひたし さやえんどうのみそ汁	油揚げ,牛乳飲用,鮭,糸削り,白みそ	米,米粒麦,ごま油,上白糖,白ごま,じゃがいも	こまつな,しょうが汁,ねぎ,キャベツ,もやし,にんじん,たまねぎ,さやえんどう	706 32.6
8水	練りごま豆乳 担々麺	しらすガーリックポテト セミノール	豆乳,白みそ,赤みそ,豚ひき肉,大豆,牛乳飲用,ベーコン,しらす干し	油,むし中華めん,ゴマペースト,ごま油,オリーブ油,じゃがいも	しょうが汁,チンゲンサイ,しょうが,にんにく,たまねぎ,たけのこ,たかのつめ,パセリ,セミノール	782 32.1
9木	ごまごはん	さばのみそ煮 しらす和え 豆乳汁	牛乳飲用,さば,赤みそ,しらす干し,木綿豆腐,白みそ,豆乳	米,米粒麦,白ごま,上白糖	しょうが汁,ねぎ,しそ,キャベツ,にんじん,もやし,ほうれんそう,だいこん,しめじ,こまつな	780 36.7
<b>開校記念日お祝い</b>						
10金	赤飯	めだいの照焼き じゃがいものきんぴら むらくも汁	ささげ,牛乳飲用,めだい,木綿豆腐,たまご	米,もち米,黒ごま,上白糖,でんぷん,揚げ油,じゃがいも,油,ごま油	しょうが汁,洗いごぼう,れんこん,にんじん,さやいんげん,たまねぎ,こまつな	776 36.5
13月	ポテサラトースト	ペンネソテー レンズ豆の野菜スープ	白いんげんペースト,ベーコン,ピザチーズ,牛乳飲用,ツナ,豚肉,レンズまめ	無塩食パン,じゃがいも,エッグケアマヨ,油,マカロニ	たまねぎ,ホールコーン,しょうが,しょうが汁,にんじん,エリンギ,キャベツ,こまつな	729 31.2
14火	山菜おこわ	小魚のから揚げ 塩肉じゃが	鶏肉,油揚げ,牛乳飲用,きびなご,豚肉	米,米粒麦,もち米,揚げ油,でんぷん,米粉,油,じゃがいも,つきこんにゃく	干しいたけ,たけのこ,わらび,ぜんまい,にんじん,こまつな,たまねぎ	758 33.1
15水	パエリア	海藻サラダごま風味 豆乳ゼリーポンチ	鶏肉,えび,いか,あさり,ツナ,牛乳飲用,海藻ミックス,粉寒天,豆乳	米,米粒麦,油,白ごま,上白糖,ゴマペースト,ごま油	にんにく,たまねぎ,マッシュルーム,にんじん,ピーマン,キャベツ,こまつな,ホールコーン,みかん缶,黄桃缶,パイン缶	714 26.4
16木	けんちんうどん	アーモンド和え 不思議な目玉焼き	鶏肉,油揚げ,牛乳飲用,粉寒天,牛乳調理用,スキムミルク	油,こんにゃく,ごま油,冷凍うどん,油,アーモンド粉,上白糖	にんじん,洗いごぼう,だいこん,ねぎ,こまつな,キャベツ,もやし,もも缶	705 28.5
<b>旬の食材 グリンピース</b>						
17金	グリンピースごはん	ひじき入りたまご焼き 切干大根の炒め煮 沢煮椀	牛乳飲用,鶏ひき肉,芽ひじき,たまご,油揚げ,豚肉	米,米粒麦,油,上白糖	グリンピース,たまねぎ,にんじん,こまつな,切干しだいこん,だいこん,干しいたけ,ねぎ	772 32.7
<b>運動会</b>						
18土	ドリア	切干大根サラダ 冷凍りんご	鶏肉,牛乳調理用,生クリーム,ピザチーズ,牛乳飲用	米,押麦,油,小麦粉,上白糖,ごま油	たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,パセリ,切干しだいこん,もやし,きゅうり,ホールコーン,冷凍りんご	773 28.0
21火	ドライカレー	じゃこ入りわかめサラダ メロン	豚ひき肉,牛乳飲用,生わかめ,ちりめんじゃこ	米,米粒麦,油,小麦粉,油,上白糖	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,ホールのトマト,ピーマン,切干しだいこん,キャベツ,こまつな,しょうが汁,メロン	823 28.1
<b>世界の料理 フランス</b>						
22水	ソフトフランスパン	シーフードマカロニグラタン みそドレッシングサラダ	牛乳飲用,アンチョビ,牛乳調理用,スキムミルク,あさり,いか,えび,ピザチーズ,白みそ	ソフトフランスパン,油,マカロニ,バター,小麦粉,液体塩こうじ,パン粉,じゃがいも,はちみつ,油	セロリ,にんにく,たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,こまつな,キャベツ,きゅうり	733 33.6
23木	スパゲッティ ミートソース	オニオンドレッシングサラダ アロエ入りフルーツヨーグルトかけ	豚ひき肉,大豆,レンズまめ,粉チーズ,牛乳飲用,ヨーグルト,スキムミルク	スパゲッティ,オリーブ油,油,上白糖,小麦粉,じゃがいも	にんにく,セロリ,たまねぎ,にんじん,ホールのトマト,キャベツ,きゅうり,みかん缶,黄桃缶,パイン缶,アロエ缶	849 32.5
<b>旬の食材 かつお</b>						
24金	かつおと生姜の ごはん	青菜とえのきだけのおひたし 豚汁	かつお,牛乳飲用,糸削り,豚肉,木綿豆腐,白みそ,赤みそ	米,米粒麦,揚げ油,でんぷん,米粉,三温糖,上白糖,油,こんにゃく,じゃがいも	しょうが,しょうが汁,さやえんどう,こまつな,もやし,えのきだけ,にんじん,洗いごぼう,だいこん,ねぎ	713 32.1
27月	高野豆腐のそぼろ丼	ひじきのツナサラダ アロエ入りフルーツカクテル	鶏ひき肉,凍り豆腐,牛乳飲用,芽ひじき,ツナ	米,米粒麦,油,上白糖,油	しょうが,にんじん,干しいたけ,さやいんげん,キャベツ,きゅうり,パイン缶,みかん缶,黄桃缶,アロエ缶	794 29.9
28火	ごま風味うどん	カリカリ油揚げのサラダ 黒糖蒸しパン	鶏肉,油揚げ,赤みそ,白みそ,牛乳飲用	油,ねりごま,白ごま,油,冷凍うどん,ごま油,上白糖,黒砂糖,小麦粉,さつまいも	しょうが,たまねぎ,にんじん,だいこん,たけのこ,干しいたけ,ねぎ,こまつな,キャベツ	800 29.8
29水	麦ごはん	いかの西京みそ焼き 野菜のうま煮 もずくのかきたま汁	牛乳飲用,いか,西京みそ,豚肉,木綿豆腐,たまご,もずく	米,押麦,油,こんにゃく,じゃがいも,上白糖,でんぷん	しょうが汁,しょうが,たまねぎ,にんじん,干しいたけ,たけのこ,さやいんげん,葉ねぎ	715 37.8
<b>郷土料理 広島</b>						
30木	もぶりごはん	レバーの甘辛揚げ 田舎汁	黒大豆,油揚げ,牛乳飲用,豚レバー,木綿豆腐,赤みそ,白みそ	米,押麦,もち米,油,つきこんにゃく,上白糖,揚げ油,でんぷん,米粉,三温糖,はちみつ,白ごま,じゃがいも,ごま油	にんじん,干しいたけ,洗いごぼう,こまつな,たまねぎ,だいこん,ねぎ	715 28.9
31金	セサミトースト	ポークビーンズ 糸寒天サラダ	牛乳飲用,豚角切肉,大豆,耐熱糸寒天	無塩食パン,バター,ねりごま,はちみつ,白ごま,油,じゃがいも,小麦粉,上白糖,油,ごま油	セロリ,たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,もやし,きゅうり,こまつな	751 33.8