



令和7年度 5月献立予定表



台東区立忍岡中学校 20回

日曜	牛乳	献立名	主な食品と働き			エネルギーたんぱく質
			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 木	○	小松菜豚丼	豚肉	米、麦、油、砂糖、片栗粉、ごま	しょうが、にんにく、玉ねぎ、人参、たけのこ、えのきたけ、小松菜、白滝	761
		ツナとじゃがいもの含め煮	ツナ	油、じゃがいも、砂糖	万能ねぎ	kcal
		果物(柑橘類)			柑橘類	27.2
						g
2 金	○	中華ちまき風おこわ	豚肉、えび	米、もち米、油、ごま油	干し椎茸、人参、たけのこ、グリーンピース	710
		わかさぎのごま揚げ	★わかさぎ	油、小麦粉、ごま		kcal
		ピリ辛こんにゃく		油、砂糖	糸こんにゃく、人参、さやいんげん	28.2
		コーン中華スープ	豆腐、卵	片栗粉	玉ねぎ、もやし、コーン、小松菜	g
7 水	○	ポテト入りドライカレー	豚肉、大豆	米、麦、油、じゃがいも、小麦粉	にんにく、しょうが、セロリー、人参、玉ねぎ、マッシュルーム、トマト缶、グリーンピース	793
		白滝サラダ		ごま、油、ごま油	キャベツ、きゅうり、人参、コーン、玉ねぎ、白滝	kcal
		パイン入りヨーグルトゼリー	粉寒天、ヨーグルト、牛乳、生クリーム	砂糖	パイン缶	25.9g
8 木	○	ごまごはん		米、ごま		727
		魚の西京焼き	みなみかごかます、みそ	砂糖		kcal
		炒り鶏	鶏肉	油、砂糖	しょうが、ごぼう、こんにゃく、たけのこ、干し椎茸、蓮根、人参、さやいんげん	36.2
		かき玉汁	豆腐、卵、わかめ	片栗粉	人参、玉ねぎ	g
9 金	○	セサミトースト		★食パン、バター、ごま、はちみつ、砂糖		772
		豚肉とひよこ豆のシチュー	豚肉、ひよこ豆、牛乳、豆乳、生クリーム	油、じゃがいも、バター、小麦粉	玉ねぎ、人参、マッシュルーム	kcal
		アスパラ入りソテー	ベーコン	油	キャベツ、もやし、アスパラガス、人参、コーン	29.6
						g
12 月	○	初かつおとわかめのごはん	炊き込みわかめ、かつお	米、油、上新粉、砂糖	しょうが	790
		新じゃがいものそぼろ煮	豚肉、鶏肉、大豆	油、じゃがいも、砂糖、片栗粉	人参、玉ねぎ、グリーンピース	kcal
		揚げと野菜のごま酢和え	油揚げ	ごま、砂糖	小松菜、もやし、人参	34.5
						g
13 火	○	上海風焼きそば	★いか、豚肉、えび	蒸し中華麺、油、ごま油	玉ねぎ、人参、キャベツ、えのきたけ、にら	817
		もやしとわかめのナムル	わかめ	ごま、ごま油、砂糖	もやし、人参、にんにく	kcal
		フルーツ白玉		★冷凍白玉、砂糖	みかん缶、パイン缶、黄桃缶	32.9g
14 水	○	麦入りごはん		米、麦		770
		魚の香味焼き	さば	砂糖、片栗粉	長ねぎ、玉ねぎ	kcal
		野菜のきんぴら		油、砂糖、ごま、ごま油	ごぼう、れんこん、人参、コーン、糸こんにゃく、さやいんげん	33.8
		かぼちゃの味噌汁	油揚げ、みそ		玉ねぎ、かぼちゃ、小松菜	g
15 木	○	回鍋肉丼	豚肉、みそ、うずら卵	米、麦、油、砂糖、片栗粉、ごま油	にんにく、しょうが、人参、ピーマン、たけのこ、長ねぎ、キャベツ	783
		ガーリックじゃがバター		バター、じゃがいも	にんにく	kcal
		アセロラゼリー	粉寒天	砂糖	アセロラジュース	26.8
						g
16 ○	○	黒砂糖パン		★黒砂糖パン		779
		豆とパンネのラザニア	豚肉、大豆、ピザチーズ	油、砂糖、ペンネ、バター、小麦粉	にんにく、セロリー、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、トマト缶	kcal

日曜	牛乳	献立名	主な食品と働き			エネルギーたんぱく質
			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)	
19 月	○	麦入りごはん		米、麦		739
		じゃこと昆布のふりかけ	ちりめんじゃこ、かつお節、昆布	ごま、砂糖		kcal
		肉豆腐	豚肉、豆腐、うずら卵	油、砂糖	人参、糸こんにゃく、玉ねぎ、えのきたけ、小松菜、長ねぎ	35.6
		ちくわと野菜のごま味噌和え	ちくわ、みそ	砂糖、ごま	もやし、小松菜、人参	g
20 火	○	メキシカンピラフ	鶏肉、ウインナー	米、油、バター	トマトジュース、人参、玉ねぎ、マッシュルーム、黄ピーマン、赤ピーマン、ピーマン	751
		ポテトのコーンチーズ焼き	生クリーム、ピザチーズ	じゃがいも、バター	コーン	kcal
		イタリアンスープ	ベーコン、粉チーズ、卵	油、パン粉	玉ねぎ、人参、小松菜	25.9
						g
21 水	○	味噌カツ丼	豚肉、みそ	米、麦、油、小麦粉、ごまパン粉、砂糖、ごま油	にんにく、キャベツ	796
		大根のかわり漬け		ごま油、砂糖	大根、人参、にんにく、長ねぎ	kcal
		すまし汁	豆腐、わかめ		長ねぎ、三つ葉	34.0g
22 木	○	ほうれん草とますのクリームパスタ	ベーコン、からふとます、牛乳、スキムミルク、豆乳、生クリーム	スパゲティ、油、バター、小麦粉	玉ねぎ、マッシュルーム、しめじ、ほうれん草	808
		野菜のレモン和え		砂糖	人参、キャベツ、きゅうり、レモン果汁	kcal
		雑穀クッキー	豆乳	バター、砂糖、小麦粉、ごまオートミール、はちみつ		31.8
						g
23 金	○	麦入りごはん		米、麦		720
		魚のユーリンチー風	ほき	油、片栗粉、砂糖、ごま油	長ねぎ、しょうが、にんにく	kcal
		中華和え	わかめ	油、ごま油、ごま	人参、もやし、きゅうり	31.3
		サンラータン	豚肉、豆腐、卵	片栗粉	たけのこ、玉ねぎ、干し椎茸、にら	g
26 月	○	こぎつねごはん	鶏肉、油揚げ	米、砂糖、ごま	人参、枝豆	722
		ししゃもの南蛮漬け	★ししゃも	砂糖	長ねぎ	kcal
		おひたし		砂糖	小松菜、もやし、コーン	36.5
		五目味噌汁	豆腐、みそ、わかめ	油	人参、こんにゃく、大根	g
27 火	○	タンメン	豚肉	蒸し中華麺、ごま油、サラダ油	にんにく、しょうが、人参、玉ねぎ、たけのこ、キャベツ、もやし、長ねぎ、小松菜	783
		いかと豆のスパイス揚げ	★いか、大豆	油、片栗粉		kcal
		果物(柑橘類)			柑橘類	37.4g
28 水	○	ツナじゃがトースト	ツナ	★食パン、じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ	玉ねぎ	717
		チリコンカン	大豆、豚肉	油	にんにく、セロリー、玉ねぎ、人参、コーン、トマト缶、ピーマン	kcal
		海藻サラダ	海藻ミックス	ごま、ごま油、砂糖	もやし、キャベツ、小松菜、人参	32.1
						g
29 木	○	麦入りごはん		米、麦		721
		魚のちゃんちゃん焼き	からふとます、みそ	油、ごま、砂糖、バター	キャベツ、玉ねぎ、人参、しめじ	kcal
		じゃがいもの青のり和え	青のり	じゃがいも、ごま		35.6
		けんちん汁	豆腐、油揚げ	ごま油	ごぼう、人参、大根、小松菜	g
30 ○	○	えびピラフ	えび	米、油、バター	玉ねぎ、マッシュルーム、人参、コーン、グリーンピース	745
		卵と小松菜のクリームコロッツ	ベーコン、牛乳、豆乳、卵	小麦粉、バター	玉ねぎ、小松菜	kcal