

令和8年 5月の献立予定表 18回

台東区立浅草中学校

日 曜日	エネルギー たんぱく質	献立名	主な使用食材		
			体をつくるもの 赤のなかま	熱や力になるもの 黄のなかま	調子を整えるもの 緑のなかま
1 金		【グリーンピースご飯】		米、大麦	グリーンピース
		【鶏肉の照り焼き】	鶏肉	三温糖、でんぷん	生姜
		【野菜の磯和え】	のり	三温糖	小松菜、にんじん、キャベツ、えのきたけ
		735 【厚揚げのみそ汁】	生揚げ、みそ		にんじん、大根、キャベツ
		32.8 【抹茶ミルクプリン】	あずき、寒天、★牛乳	上白糖	抹茶
7 木		【五目おこわ】	★豚肉	米、もち米、三温糖、油	にんじん、生姜、ごぼう、干し椎茸
		【魚の香味焼き】	さば	ごま油	にんにく、生姜、長ねぎ
		705 【小松菜のおひたし】	油揚げ、かつお節	三温糖	小松菜、にんじん、白菜
		34.5 【かまぼこのすまし汁】	かまぼこ		小松菜、長ねぎ、ぶなしめじ
8 金		【焼き鳥丼】	鶏肉	米、大麦、砂糖、水あめ、でんぷん 油	にんじん、ピーマン、生姜、にんにく 長ねぎ、玉ねぎ、キャベツ
		【ピリ辛きゅうり】		三温糖、ごま油	きゅうり、にんにく、生姜、唐辛子
		737 【だぬき汁】	豆腐、みそ	こんにゃく	にんじん、大根、ごぼう、長ねぎ
		29 【果物】			柑橘の予定
11 月		【ご飯】		米、大麦	
		【鶏の竜田揚げ】	鶏肉	でんぷん、大豆油	生姜
		791 【おろし和え】			にんじん、小松菜、キャベツ、大根 えのきたけ
		29 【豆腐のすまし汁】	かまぼこ、豆腐		にんじん、小松菜、長ねぎ
12 火		【ベーコンフランスパン】	★ベーコン、★ピザチーズ	★ソフトフランスパン、油	玉ねぎ
		【ビーンズシチュー】	★豚肉、大豆、いんげん豆	じゃがいも、小麦粉、油、★バター	にんじん、トマト、にんにく、セロリ 玉ねぎ
		793 【キャロットサラダ】		三温糖、油	にんじん、キャベツ、きゅうり とうもろこし、玉ねぎ
		32			
13 水		【ご飯】		米、大麦	
		【鶏肉とじゃがいもの揚げ煮】	鶏肉	でんぷん、じゃがいも、三温糖、大豆 油	にんじん、生姜、とうもろこし、枝豆
		890 【けんちん汁】	豆腐	こんにゃく	にんじん、小松菜、大根、干し椎茸
		27 【果物】			柑橘の予定
14 木		【山菜うどん】	鶏肉、油揚げ、わかめ	うどん	にんじん、大根、たけのこ、干し椎茸、山菜
		【ししゃものピリ辛揚げ】	★ししゃも	でんぷん、大豆油	生姜
		701 【みそドレサラダ】	みそ	三温糖、油、ごま油	にんじん、小松菜、大根、干し椎茸
		31.0			
15 金		【タンドリーチキンカレー】	鶏肉、★ヨーグルト	米、大麦、じゃがいも、小麦粉、油 ★バター	にんじん、玉ねぎ、にんにく、生姜 セロリ、カレー粉
		【アスパラサラダ】		三温糖、油	にんじん、アスパラガス、キャベツ きゅうり、とうもろこし、玉ねぎ
		836 【コーヒーゼリー】	寒天、★牛乳、★生クリーム	上白糖	コーヒー
		24			
18 月		【ひじきご飯】	油揚げ、大豆、ひじき	米、三温糖、油	にんじん
		【魚のねぎみそ焼き】	さば、みそ	三温糖	長ねぎ、生姜
		732 【もやしのごま和え】		三温糖、ごま油、★ごま	にんじん、小松菜、もやし、生姜、にんにく
		35.8 【豆腐のかきたま汁】	豆腐、★卵	でんぷん	小松菜

☆ 学校行事、材料購入の関係で献立が変わることがあります。
☆ 食中毒防止のため、果物以外は加熱調理を行っています。

日 曜日	エネルギー たんぱく質	献立名	主な使用食材		
			体をつくるもの 赤のなかま	熱や力になるもの 黄のなかま	調子を整えるもの 緑のなかま
19 火		【チキンピラフ】	鶏肉	米、大麦、油	ピーマン、パプリカ、にんにく、玉ねぎ マッシュルーム、とうもろこし
		【サイコロサラダ】	高野豆腐、★ハム		でんぷん、じゃがいも、三温糖 油、★ごま、ごま油
		【ウイナースープ】	★ウイナー		にんじん、玉ねぎ、キャベツ
		718 【果物】			★りんご
		28.2			
20 水		【あんかけやきそば】	★豚肉	中華麺、でんぷん、油	にんじん、チンゲン菜、にんにく、生姜 玉ねぎ、白菜、もやし、干し椎茸
		【中華卵スープ】	鶏肉、豆腐、★卵		でんぷん
		884 【豆腐ドーナツ】	絹ごし豆腐		ホットケーキミックス グラニュー糖、大豆油
		36.9			
21 木		【えびチャーハン】	★豚肉、★えび	米、三温糖、油	生姜、長ねぎ、ザーサイ、枝豆
		【春巻き】	★豚肉	春雨、三温糖、でんぷん 春巻きの皮、小麦粉、油、大豆油	にんじん、たけのこ、もやし
		718 【豆腐と小松菜のスープ】	豆腐		にんじん、小松菜、白菜、長ねぎ
		27.0			
22 金		【ミルクパン】			★ミルクパン
		【シェパードパイ】	牛肉、鶏肉、★粉チーズ		じゃがいも、小麦粉、パン粉 ★バター、油
		754 【ひよこ豆のスープ】	ひよこめ		にんじん、小松菜、玉ねぎ
		26			
25 月		【スパゲッティ ミートソース】	★豚肉、鶏肉、大豆	スパゲッティ、小麦粉、オリーブ油 ★バター	にんじん、トマト、にんにく、玉ねぎ マッシュルーム
		【ガーリックサラダ】		三温糖、油、ごま油	にんじん、ブロッコリー、キャベツ きゅうり、生姜、にんにく
		780 【果物】			メロン
		33			
26 火		【ご飯】		米、大麦	
		【かつおの角煮】	かつお		でんぷん、三温糖、大豆油
		821 【大根とじゃこのサラダ】	★じゃこ		三温糖、油、ごま油
		35 【白菜のみそ汁】	油揚げ、みそ		にんじん、大根、白菜
27 水		【きな粉トースト】	きな粉		★胚芽食パン、三温糖、★バター
		【アスパラソテー】	★ベーコン		油
		753 【カレースープ】	鶏肉、大豆、★牛乳		じゃがいも、小麦粉、油、★バター
		29.6			
28 木		【チリビーンズライス】	★豚肉、鶏肉、大豆、いんげん豆	米、大麦、三温糖、油	にんじん、トマト、にんにく、玉ねぎ セロリ
		【オニオンスープ】			油
		737 【びっくり目玉焼き】	粉寒天、★牛乳、★乳酸菌飲料 ★加糖練乳	上白糖	★桃缶
		24			
29 金		【コーンライス】		米	とうもろこし
		【魚のフライ】	すけそうだら		小麦粉、パン粉、三温糖、大豆油
		821 【キャベツサラダ】			三温糖、油
		31.9 【ミネストローネ】	★ベーコン、大豆		じゃがいも、三温糖、マカロニ、油

<5月の給食目標> みんなで協力し能率的に準備や後片付けをしよう