



令和6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 水	○	ゆかりごはん		米、麦、ごま		759 kcal	
		肉豆腐	豚肉、かつお節、豆腐	油、砂糖	人参、糸こんにゃく、玉ねぎ、えのきだけ、小松菜、長ねぎ		
		わかめと野菜のごま酢あえ	わかめ	ごま、砂糖	小松菜、もやし、人参		31.4 g
		抹茶ミルクかん	粉寒天、牛乳、ゆであずき	砂糖			g
2 木	○	ちまき風ごはん	★えび、豚肉	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	714 kcal	
		にぎすの磯辺揚げ	★にぎす、青のり	米、小麦粉			kcal
		じゃがいものピリ辛炒め		じゃがいも、ごま油	人参、青ピーマン、にんにく		31.3 g
		コーン中華スープ	豆腐、卵	油、片栗粉	しょうが、もやし、コーン、小松菜		g
7 火	○	ドライカレー 目玉焼き添え	豚肉、大豆、卵	米、麦、油、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	816 kcal	
		いか入りサラダ	いか	ごま、サラダ油、ごま油、砂糖	もやし、きゅうり、人参		kcal
		果物			★かんきつ類の予定		36.7 g
8 水	○	ごまごはん		米、麦、ごま		780 kcal	
		魚の薬味焼き	さごちの予定、みそ	砂糖	しょうが、長ねぎ		kcal
		ひじきの五目炒め煮	ひじき、油揚げ、大豆	油、砂糖	人参、干し椎茸、たけのこ、糸こんにゃく、さやいんげん		37.1 g
		かぶのかきたま汁	かつお節、豆腐、卵、わかめ	片栗粉	人参、かぶ		g
9 木	○	アップルシナモントースト		★胚芽食パン、バター、砂糖	★りんご	745 kcal	
		春キャベツと鮭のクリーム煮	鮭、牛乳、豆乳、生クリーム	油、じゃがいも、バター、薄力粉	人参、玉ねぎ、マッシュルーム、キャベツ		kcal
		小松菜とベーコンのサラダ	ベーコン	ごま、油、砂糖	小松菜、もやし、コーン、人参、にんにく		31.2 g
10 金	○	二色天丼	きすの予定	米、麦、油、小麦粉、砂糖	かぼちゃ	816 kcal	
		おろし煮びたし			小松菜、キャベツ、人参、えのきだけ、大根		kcal
		豆腐のみそ汁	かつお節、豆腐、油揚げ、みそ、わかめ		玉ねぎ		31.4 g
13 月	○	ソース焼きそば	豚肉、油揚げ、青のり、かつお節	★蒸し中華麺、油	しょうが、玉ねぎ、人参、キャベツ、もやし、ニラ	771 kcal	
		ビーンズポテト	大豆	油、じゃがいも			kcal
		ホワイトフルーツポンチ	乳酸菌飲料	砂糖	★パイナップル、★黄桃缶、★みかん缶、アロエ缶		28.7 g
14 火	○	こぎつねごはん	鶏肉、油揚げ	米、砂糖、ごま	人参、さやいんげん	776 kcal	
		焼きししゃも	★ししゃも				kcal
		きんぴらごぼう		油、砂糖、ごま、ごま油	ごぼう、れんこん、人参、糸こんにゃく		38.0 g
		呉汁	かつお節、豆腐、大豆、みそ	油	こんにゃく、大根、干し椎茸、小松菜、長ねぎ		g
15 水	○	麦入りごはん		米、麦		813 kcal	
		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
		じゃがいものそぼろ煮	かつお節、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		34.3 g
		ビーフン炒め	★えび、豚肉	油、ビーフン、ごま油	人参、キャベツ、もやし、ピーマン		g
16 木	○	あしたばパン		★あしたばパン		796 kcal	
		豆とパンネのラザニア	豚肉、大豆、ピザチーズ	油、砂糖、パンネ、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
		野菜スープ	ベーコン	じゃがいも	人参、玉ねぎ、キャベツ、コーン、小松菜		32.0 g
		果物			★かんきつ類の予定		g

・献立は学校行事や天候の関係等で変わることがあります。ご了承ください。
 ・果物以外は、加熱調理してあります。

・牛乳は赤の仲間(血や肉になる)2群になります。
 ・アレルギーは星印★・太字で示しています。

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)		
17 金	○	五目チャーハン	★えび、豚肉	米、ごま油、油	にんにく、しょうが、人参、長ねぎ、コーン、グリーンピース	710 kcal	
		中華風揚げじゃがサラダ		油、じゃがいも、ごま、ごま油	キャベツ、きゅうり、人参		kcal
		サンラータン	豚肉、豆腐、卵	片栗粉	たけのこ、もやし、干し椎茸、ニラ		28.3 g
20 月	○	青大豆ごはん	青大豆	米、麦、ごま		778 kcal	
		魚のカレー醤油焼き	さばの予定				kcal
		野菜炒め	ベーコン		玉ねぎ、人参、もやし、キャベツ、コーン、ピーマン		37.2 g
		かぼちゃのみそ汁	かつお節、油揚げ、みそ		玉ねぎ、かぼちゃ、小松菜		g
21 火	○	タッカルビ丼	鶏肉、みそ、ピザチーズ、うすら卵	米、麦、油、砂糖、ごま油	にんにく、しょうが、人参、ニラ、玉ねぎ、キャベツ、白菜キムチ	777 kcal	
		わかめスープ	豆腐、わかめ	ごま	玉ねぎ、たけのこ、長ねぎ		kcal
		果物			★かんきつ類の予定		29.3 g
22 水	○	麦入りごはん		米、麦		874 kcal	
		ひじきのふりかけ	ひじき、かつお節	油、砂糖、ごま			kcal
		鶏肉と野菜の五色煮	鶏肉	油、片栗粉、さつまいも、砂糖	にんじん、ごぼう、チンゲン菜		33.2 g
		むらくも汁	かつお節、豆腐、卵、わかめ	片栗粉	玉ねぎ、えのきだけ		g
23 木	○	スパゲティ ミートソース	鶏肉、豚肉、レンズ豆	★スパゲティ、油、砂糖	にんにく、しょうが、玉ねぎ、人参、ピーマン、マッシュルーム、トマト缶、グリーンピース	837 kcal	
		ポテト入りサラダ		じゃがいも、油	キャベツ、人参、玉ねぎ、きゅうり、コーン		kcal
		雑穀クッキー	豆乳	バター、砂糖、オートミール、小麦粉、ごま、はちみつ			31.5 g
24 金	○	初かつおの竜田揚げサンド	かつお	★ミルクパン、油、片栗粉、小麦粉、ごま	しょうが、キャベツ、人参	722 kcal	
		春雨スープ	卵	油、春雨	にんにく、しょうが、人参、もやし、たけのこ、干し椎茸、小松菜、長ねぎ		kcal
		桃入り杏仁豆腐	粉寒天、牛乳、豆乳	砂糖	★黄桃缶		37.7 g
27 月	○	メキシカンピラフ	鶏肉	米、油、バター	人参、玉ねぎ、マッシュルーム、ピーマン	730 kcal	
		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		25.5 g
28 火	○	麦入りごはん		米、麦		724 kcal	
		鮭のチャンチャン焼き	鮭、みそ	油、ごま、砂糖、バター	キャベツ、玉ねぎ、人参、しめじ		kcal
		こんにゃくのおかかまぶし	かつお節	じゃがいも、油	にんにく、こんにゃく		35.9 g
		けんちん汁	かつお節、豆腐、油揚げ	ごま油	ごぼう、人参、大根、長ねぎ		g
29 水	○	セサミトースト		★食パン、バター、ごま、はちみつ、砂糖		713 kcal	
		ポークシチュー	豚肉、大豆	油、じゃがいも、砂糖、バター、小麦粉	にんにく、セロリー、玉ねぎ、マッシュルーム、トマト缶、人参		kcal
		アスパラとツナのサラダ	ツナ缶	油、砂糖	キャベツ、アスパラガス、人参、コーン、玉ねぎ		28.5 g
31 金	○	ソースカツ丼	豚肉	米、麦、油、小麦粉、パン粉、砂糖、ごま	キャベツ	820 kcal	
		具沢山みそ汁	かつお節、油揚げ、みそ、わかめ	じゃがいも	にんじん、もやし、長ねぎ		kcal
		果物			★メロンの予定		35.0 g

【お知らせ】
 ・20～23日：3年生は修学旅行のため、給食はありません。
 ・30日：スポーツテストのため、給食はありません。