



# 5月予定献立表



令和6年度

墨田区立吾橋第二中学校

日	献立名				主な使用食材						エネルギー
	主食	主菜	副菜・汁物・果物・デザート	旬の果物	体の組織をつくる		体の熱や力になる		体の調子を整える		たんぱく質
					魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚・海藻	穀類・いも・砂糖	油脂・種実	緑黄色野菜	淡色野菜・果物	脂質
1水	行事：八十八夜 練りごま豆乳担々麺	抹茶マーブルケーキ	旬の果物 セミノール	旬の果物	豆乳、白みそ、赤みそ、豚ひき肉、大豆、たまご	牛乳、スキムミルク	おし中華めん、上白糖、小麦粉、砂糖	油、ゴマペースト、ごま油、バター	チンゲンサイ	しょうが汁、しょうが、にんにく、たまねぎ、だけ、のこ、セミノール	881 Kcal 33.0g 36.6g 3.1g
2木	行事：端午の節句(菖蒲の節句) 中華ちまき	中華風卵スープ	フルーツ白玉		豚肉、鶏肉、木綿豆腐、たまご	牛乳	もち米、でんぶん、(冷)白玉、上白糖	ごま油	にんじん、ごまつな	しょうが、干しいたけ、だけ、のこ、にんにく、たまねぎ、しょうが汁、パイナップル、みかん缶、黄桃缶	831 Kcal 31.2g 22.3g 3.0g
7火	親子丼	青菜のからし和え	豆乳きなこゼリー		鶏肉、たまご、糸酢、豆乳、きな粉	牛乳、耐熱系寒天、粉寒天、スキムミルク、無糖練乳	米、米粒麦、三温糖、でんぶん、上白糖、黒砂糖		ごまつな、にんじん	たまねぎ、もやし	796 Kcal 35.3g 23.6g 2.4g
8水	旬の食材 ピザトースト	旬の食材 新じゃがの青のい揚げ	旬の食材 小松菜のクリーム煮		ベーコン、あさり、レンズまめ、豆乳	牛乳、ピザチーズ、あさりの、スキムミルク、生クリーム	無塩食パン、小粒じゃがいも、でんぶん	油	にんじん、ホールトマト、ピーマン、ごまつな	たまねぎ、マッシュルーム、にんにく	719 Kcal 31.0g 30.1g 2.4g
9木	旬の食材 あさりのピリ辛チャーハン	旬の食材 もやしのナムル	旬の食材 フルーツヨーグルト		あさり、豚ひき肉、たまご	牛乳、ヨーグルト、スキムミルク	米、米粒麦、上白糖	ごま油、白ごま油	にら、ごまつな、にんじん	にんにく、しょうが、たまねぎ、ねぎ、もやし、はくさい、きんぴら、だいご、みかん缶、黄桃缶、パイナップル	724 Kcal 29.2g 22.5g 2.8g
10金	祝 開校記念日お祝い 赤飯	旬の魚 カツオの竜田揚げ	旬の魚 千草和え	旬の果物 豚汁	ささげ、かつお、たまご、豚肉、木綿豆腐、白みそ、赤みそ	牛乳	米、もち米、でんぶん、上白糖、こんにゃく、じゃがいも	油、白ごま	ごまつな、にんじん	しょうが、にんにく、キャベツ、もやし、洗いごぼう、だいこん、ねぎ	762 Kcal 40.4g 21.6g 2.7g
13月	旬の食材 山菜おこわ	旬の食材 小魚の甘辛揚げ	旬の食材 飛鳥汁	旬の果物 甘夏	鶏肉、油揚げ、木綿豆腐、豆乳、白みそ	牛乳、まひなご	米、米粒麦、もち米、でんぶん、米粉、上白糖、こんにゃく	油	にんじん、ごまつな	干しいたけ、だけ、のこ、わらび、ぜんまい、しょうが汁、洗いごぼう、だいこん、ねぎ、甘夏	737 Kcal 31.9g 25.2g 2.7g
14火	郷土料理 京都府 ごはん ちいめん山椒	郷土料理 京都府 鯖の西京焼き	郷土料理 奈良県 磯香和え	旬の果物 かきたま汁	さば、西京みそ、木綿豆腐、たまご	牛乳、ちいめんじゃこ、まごみ、のり	米、上白糖、でんぶん	白ごま	にんじん、ごまつな	しょうが汁、キャベツ、もやし、たまねぎ、ねぎ	772 Kcal 39.6g 26.6g 3.1g
15水	焼きカレーパン	3年生給食なし	オニオンドレッシングサラダ	旬の食材 ヨーニポタージュ	豚ひき肉、豚レバーチップス、大豆、レンズまめ	牛乳、無糖練乳、スキムミルク、生クリーム	無塩食パン、でんぶん、じゃがいも、上白糖	油、バター	にんじん	たまねぎ、にんにく、しょうが、キャベツ、きゅうり、グリーンコーン、ホールコーン	717 Kcal 30.3g 24.5g 2.2g
16木	高野豆腐のそぼろ丼	郷土料理 京都府 豆腐入り卵焼き	郷土料理 京都府 アーモンド和え	旬の食材 アーマンド和え	鶏ひき肉、凍り豆腐、木綿豆腐、たまご	牛乳	米、米粒麦、上白糖	油、アーモンド	にんじん、さやいんげん、ごまつな	しょうが、干しいたけ、たまねぎ、キャベツ、もやし	857 Kcal 41.5g 30.6g 3.0g
17金	ナポリタン	旬の食材 ベーコンサラダ	旬の食材 じゃがいものホイル焼き		ベーコン	牛乳、粉チーズ	スパゲティ、上白糖、はちみつ、じゃがいも	油、バター	ピーマン、にんじん、パセリ	にんにく、しょうが、たまねぎ、マッシュルーム、キャベツ、きゅうり、ホールコーン	711 Kcal 24.9g 29.0g 3.3g
20月	豆乳きなこトースト	ソーイ	ポークビーンズ	にんじんドレッシングサラダ	きな粉、豆乳、豚肉、豚レバーチップス、大豆	牛乳、スキムミルク	無塩食パン、上白糖、じゃがいも、小麦粉、はちみつ	バター、油	にんじん、ごまつな	セロリ、たまねぎ、マッシュルーム、キャベツ、きゅうり	743 Kcal 33.6g 32.4g 2.4g
21火	スパゲティミートソース	ガーリックドレッシングサラダ	パン		豚ひき肉、豚レバーチップス、大豆、レンズまめ	牛乳、粉チーズ、耐熱系寒天	スパゲティ、上白糖、小麦粉、三温糖	オリーブ油	にんじん、ホールトマト、ごまつな	にんにく、セロリ、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、パン	723 Kcal 28.8g 22.7g 2.9g
22水	ご飯 鮭の塩焼き	1年生給食なし	じゃがいもの田舎煮	豆乳汁	生鮭、油揚げ、木綿豆腐、大豆、豆乳、赤みそ、白みそ	牛乳、粉末煮干し	米、じゃがいも、上白糖	油	にんじん、さやいんげん、ごまつな	たまねぎ、切干しいたけ、えのきたけ、ねぎ	779 Kcal 36.7g 23.8g 2.1g
23木	世界の料理：タイ ガパオライス	世界の料理：タイ	ヤムウンセン	ミルクゼリー	鶏ひき肉、えび	牛乳、粉寒天、スキムミルク	米、米粒麦、上白糖、でんぶん、緑豆、はるさめ	油、アーモンド、ごま油	とうがらし、赤ピーマン、パセリ、ピーマン、にんじん	にんにく、たまねぎ、だけ、のこ、ホールコーン、もやし、きゅうり、レモン、みかん缶	793 Kcal 30.7g 21.4g 2.6g
24金	ごまご飯	世界の料理：韓国 いかの生姜焼き	パピパピサラダ	あさりの純豆腐	いか、豚肉、あさり、木綿豆腐	牛乳、耐熱系寒天	米、米粒麦、ワナタンの皮、上白糖、でんぶん	白ごま油、ごま油	にんじん、ごまつな、にら	しょうが汁、キャベツ、きゅうりにんにく、しょうが、たまねぎ、だけ、のこ、干しいたけ、はくさい、きんぴら、ねぎ	722 Kcal 31.9g 19.1g 2.9g
27月	世界の料理：フランス ソフトフランスパン	世界の料理：フランス	シーフードマカロニグラタン	じゃがいものフレンチサラダ	アンチョビ、あさり、いか、えび	牛乳、スキムミルク、ピザチーズ	ソフトフランスパン、マカロニ、小麦粉、コーンフレーク、じゃがいも、はちみつ	油、バター	にんじん、ごまつな	セロリ、にんにく、たまねぎ、エリンギ、キャベツ、きゅうり	733 Kcal 32.9g 29.2g 3.5g
28火	ご飯	魚とじゃがいもの味噌炒め	ごま和え	沢煮椀	もうかざめ、赤みそ、豚肉、油揚げ	牛乳	米、でんぶん、じゃがいも、上白糖、つきこんにゃく	油、ごま油、白ごま、ゴマペースト	にんじん、にら、ごまつな	しょうが、にんにく、たまねぎ、キャベツ、もやし、だいこん、ねぎ	749 Kcal 27.7g 24.6g 2.1g
29水	ドライカレーライス	じゃがいもの千切りサラダ	オレンジゼリー		豚ひき肉、豚レバーチップス	牛乳、アガー	米、米粒麦、小麦粉、じゃがいも、上白糖	バター、油、白ごま、ごま油	にんじん、ホールトマト、ピーマン	にんにく、しょうが、たまねぎ、エリンギ、きゅうり、オレンジジュース	821 Kcal 26.5g 24.9g 2.5g
30木	運動会応援メニュー！！ 麦ご飯	運動会応援メニュー！！ ヒレカツ	キャベツサラダ	なめこの味噌汁	豚ヒレ、たまご、木綿豆腐、油揚げ、白みそ、赤みそ	牛乳、粉末煮干し、生わかめ	米、米粒麦、小麦粉、生パン粉、はちみつ	油	にんじん	キャベツ、きゅうり、ホールコーン、レモン、なめこのねぎ	782 Kcal 35.0g 24.4g 2.2g
31金	運動会前日メニュー！！ けんちんうどん	大豆入り卵焼き	メロン	旬の果物	鶏肉、油揚げ、鶏ひき肉、大豆、たまご	牛乳	冷凍うどん、上白糖	油、ごま油	にんじん、ごまつな、さやいんげん	洗いごぼう、だいこん、ねぎ、たまねぎ、メロン	721 Kcal 36.2g 29.0g 3.0g

\*献立は都合により変更する場合があります。