



令和7年度 5月献立表



大田区立立雲中学校
校長 菅原 千保子
栄養士 石毛 伸依

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる食品	黄の仲間 熱や力の元になる食品	緑の仲間 体の調子を整える食品	その他	エネルギー たんぱく質
1 木	五目うどん	○	鶏肉,だし用こんぶ,だし用さば削り節,かまぼこ(卵乳大豆小麦不使用)	うどん(材料:小麦),油	ごぼう,人参,大根,長ねぎ,小松菜	酒,水,みりん,塩,醤油	728 kcal
	のり塩ポテト		青のり	じゃが芋,油	塩	塩	27.3 g
	抹茶ミルクゼリー		寒天(かんてん),★牛乳,★生クリーム	砂糖	抹茶(まっちゃ)	水,ｶﾌﾌ	
2 金	ごはん	○		米		水	748 kcal
	豚肉と根菜の煮物		豚肉	油,黒ｺﾆﾔｸ,じゃが芋,砂糖	玉ねぎ,人参,大根,小松菜	酒,水,みりん,塩,醤油	30.8 g
	味噌汁		だし用こんぶ,だし用さば削り節,白みそ,赤みそ,わかめ,★油揚げ,★豆腐		ｷｬﾍﾞﾂ,長ねぎ	水	
7 水	ちらし寿司	○	鶏肉,かまぼこ(卵乳大豆小麦不使用),のり	米,砂糖,油	人参,干し椎茸,かんぴょう,小松菜	水,酢,塩,酒,水	731 kcal
	切干大根の玉子焼き		たまご	油,砂糖,でん粉	ｺﾆｸ,玉ねぎ,切干大根,にら	塩,醤油,水	34.6 g
	お祝いなと汁		だし用こんぶ,だし用さば削り節,わかめ,なると(卵乳大豆小麦山芋不使用),★豆腐		人参,長ねぎ	水,塩,醤油	
8 木	わかめごはん	○	わかめ	米		水	743 kcal
	鰯の唐揚げ長ねぎソース		鰯(あじ)	でん粉,油,ごま油,砂糖	生姜,ｺﾆｸ,長ねぎ	醤油,酒,酢,水	30.6 g
	ぼん酢和え			砂糖,油	ｷｬﾍﾞﾂ,白菜,小松菜,ゆず果汁	みりん,醤油	
9 金	味噌汁	○	だし用こんぶ,だし用さば削り節,白みそ,赤みそ,★豆腐		玉ねぎ,人参	水	
	ココア揚げパン			★パン(小麦乳含む),油,砂糖		純ｺｺｱ,紙ﾌｳﾏ	781 kcal
	チリコンカン		豚肉,鶏がら,★大豆	油,じゃが芋,米粉	ｺﾆｸ,玉ねぎ,人参,生姜,ﾏｼｼｬﾙｰﾑ,ﾄﾏﾄﾋﾞﾔｰﾚ,青ﾋｰﾏﾝ	赤ﾌｳｲﾝ,水,ｷｬﾍﾞﾂ,中濃ﾖｰｽ,塩,ﾄﾏﾄﾋﾞﾔｰﾚ	31.8 g
12 月	ココロコサラダ	○		ﾏｶﾋﾞ(材料:小麦),砂糖,油	人参,ｷｬﾍﾞﾂ,きゅうり	みりん,酢,塩,薄口醤油	
	スパゲティ・ツナクリームソース		ツナ,★牛乳,★生クリーム	ｽﾊﾟﾍﾞﾃｨ(材料:小麦),油,米粉	ｺﾆｸ,生姜,玉ねぎ,人参,ﾄﾏﾄ,ﾏｼｼﾞｬﾙｰﾑ,小松菜	白ﾌｳｲﾝ,塩,ｼｮｯﾂ	760 kcal
	海藻ごまサラダ		海藻ミックス	ごま,砂糖,ごま油	人参,ｷｬﾍﾞﾂ	みりん,酢,醤油	31.0 g
13 火	オレンジ	○			オレンジ		
	ごはん			米		水	740 kcal
	鰯の西京焼き		鰯(さわら),西京みそ	油	生姜	醤油,酒	34.2 g
14 水	油揚げ入りおひたし	○	★油揚げ	ごま,砂糖,ごま油	人参,ｷｬﾍﾞﾂ,★もやし	みりん,酢,醤油	
	吉野汁(奈良県の汁物)		だし用こんぶ,だし用さば削り節,★豆腐	でん粉	人参,大根,長ねぎ,小松菜	水,塩,醤油	
	キムチ豆腐丼		豚肉,★豆腐,★大豆	米,油,でん粉,ごま油	生姜,ｺﾆｸ,玉ねぎ,人参,ﾄﾏﾄ,国内産白菜ｷﾑﾁ,にら	水,酒,塩,醤油	830 kcal
15 木	おかか和え	○	かつお節	砂糖,油	人参,ｷｬﾍﾞﾂ,きゅうり	みりん,酢,醤油	32.6 g
	りんごゼリー		寒天(かんてん)	砂糖	★りんごｼｰｽ	水,ｶﾌﾌ	
	ひじきごぼうごはん		鶏肉,ひじき	米,ごま油,黒ｺﾆﾔｸ	ごぼう,人参	水,醤油,酒,塩	803 kcal
16 金	大豆とさつま芋の甘辛揚げ	○	★大豆	さつま芋,でん粉,油,砂糖,水あめ		水,醤油	28.0 g
	玉子のすまし汁		だし用こんぶ,だし用さば削り節,たまご	でん粉	人参,玉ねぎ,小松菜	水,塩,醤油	
	ピザトースト		豚ひき肉,★チーズ	★パン(小麦乳含む),油,小麦粉	玉ねぎ,ﾄﾏﾄ,ｺﾆｸ	赤ﾌｳｲﾝ,塩,ﾊﾞｼﾞﾙ,ﾎﾙﾀﾞﾝ	740 kcal
19 月	トマトシチュー	○	鶏肉,鶏がら	油,じゃが芋,砂糖,米粉	ｺﾆｸ,玉ねぎ,人参,生姜,ﾏｼｼﾞｬﾙｰﾑ,ﾄﾏﾄﾋﾞﾔｰﾚ	赤ﾌｳｲﾝ,水,ｷｬﾍﾞﾂ,中濃ﾖｰｽ,醤油,塩,ｼｮｯﾂ,ﾌｧﾅｸﾞ	32.3 g
	りんご				★りんご		
	骨太チャーハン		豚肉,★ちりめんじゃこ	米,ごま油,ごま	ｺﾆｸ,人参,長ねぎ,小松菜	水,醤油,酒,塩,ｼｮｯﾂ	735 kcal
20 火	にら玉	○	たまご	油,砂糖,でん粉	ｺﾆｸ,玉ねぎ,ﾏｼｼﾞｬﾙｰﾑ,にら	塩,ｼｮｯﾂ,水,醤油	33.0 g
	中華風スープ		鶏肉,鶏がら	油,じゃが芋	人参,玉ねぎ,生姜,ﾄﾏﾄ,白菜	酒,水,塩,ｼｮｯﾂ,醤油	
	ごはん			米		水	861 kcal
21 水	ししゃもフライ	○	からふとししゃも(魚卵あります)	小麦粉,ﾊﾞﾝﾎﾟ(小麦含む,卵乳大豆不使用),油	生姜,ｺﾆｸ	酒,中濃ﾖｰｽ	32.5 g
	ごま和え			ごま,砂糖,ごま油	人参,ｷｬﾍﾞﾂ,小松菜	みりん,酢,醤油	
	豚汁		豚肉,だし用さば削り節,白みそ,赤みそ,★豆腐	ごま油,黒ｺﾆﾔｸ,じゃが芋	ごぼう,ﾄﾏﾄ,大根,長ねぎ	酒,水	
22 木	ちゃんぽん風あんかけ中華麺	○	豚肉,だし用さば削り節,さつま揚げ(卵乳小麦不使用),かまぼこ(卵乳大豆小麦不使用)	蒸し中華麺(材料:小麦),油,でん粉,ごま油	生姜,ｺﾆｸ,玉ねぎ,人参,白菜,干し椎茸,長ねぎ,ﾌｳﾞｳﾞｳﾞ	酒,水,塩,ｼｮｯﾂ	761 kcal
	こんにゃくわかめサラダ		わかめ	白ｺﾆﾔｸ,砂糖,ごま油	人参,ｺｰﾝ	みりん,酢,醤油	31.0 g
	フルーツヨーグルト		★ヨーグルト	砂糖	★黄桃缶,みかん缶		
23 金	ごはん	○		米		水	750 kcal
	銀ひらすの玉ねぎトマトソース		銀ひらす	油,砂糖	生姜,ｺﾆｸ,玉ねぎ,ﾄﾏﾄﾋﾞﾔｰﾚ	醤油,酒,塩	35.8 g
	彩り野菜炒め		鶏ひき肉	油,じゃが芋	ｺﾆｸ,玉ねぎ,人参,赤ﾋｰﾏﾝ,小松菜	白ﾌｳｲﾝ,塩,ｼｮｯﾂ	
26 月	味噌汁	○	だし用こんぶ,だし用さば削り節,白みそ,赤みそ,わかめ,★豆腐,★油揚げ	黒ｺﾆﾔｸ	ｷｬﾍﾞﾂ,長ねぎ	水	
	高野豆腐の甘辛そぼろ丼		豚ひき肉,茎わかめ,★高野豆腐,★大豆	米,油,砂糖,でん粉	生姜,ｺﾆｸ,玉ねぎ,人参,干し椎茸,小松菜	水,酒,塩,醤油	759 kcal
	昆布和え		こんぶ	砂糖,油	人参,ｷｬﾍﾞﾂ,きゅうり	みりん,酢,醤油	30.8 g
27 火	オレンジ	○			オレンジ		
	ごはん			米		水	770 kcal
	ごまシュガートースト			★パン(小麦乳含む),ﾏｰｶﾞﾘﾝ(乳不使用),砂糖,練りごま			
28 水	ひよこ豆のクリーム煮	○	鶏肉,鶏がら,★牛乳,★生クリーム,★ひよこ豆	油,じゃが芋,米粉	ｺﾆｸ,人参,玉ねぎ,生姜,ｷｬﾍﾞﾂ,ﾏｼｼﾞｬﾙｰﾑ	白ﾌｳｲﾝ,水,塩,ｼｮｯﾂ	29.8 g
	ツナサラダ		ツナ	砂糖,油	人参,ｷｬﾍﾞﾂ,小松菜	みりん,白ﾌｳｲﾝ,塩,酢	
	ごはん			米		水	750 kcal
29 木	ポークライス	○	豚肉	米,油	ｺﾆｸ,人参,玉ねぎ,ﾏｼｼﾞｬﾙｰﾑ	水,塩,ﾊﾞｼﾞﾙ粉,赤ﾌｳｲﾝ,ｷｬﾍﾞﾂ,中濃ﾖｰｽ,ｼｮｯﾂ	25.0 g
	レタススープ		鶏肉,鶏がら	油	人参,玉ねぎ,生姜,レタス,小松菜	白ﾌｳｲﾝ,水,塩,ｼｮｯﾂ	
	明日葉ケーキ		たまご,★牛乳	★バター,砂糖,小麦粉	あしたば粉(東京都八丈島の特産品)	ﾊﾞﾆﾗｲﾝﾍﾞﾝ,ﾊﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ	
30 金	キーマカレー	○	豚ひき肉,★大豆	米,油,小麦粉	ｺﾆｸ,生姜,玉ねぎ,人参,ﾄﾏﾄ,ﾄﾏﾄﾋﾞﾔｰﾚ	水,赤ﾌｳｲﾝ,塩,ｶｰﾎｰﾌﾟ,ｸﾏﾝ,ｷｬﾍﾞﾂ,中濃ﾖｰｽ,醤油	835 kcal
	サラダ			砂糖,油	人参,ｷｬﾍﾞﾂ,きゅうり,赤ﾋｰﾏﾝ,小松菜	みりん,酢,塩,薄口醤油	29.5 g
	みかんゼリー		寒天(かんてん)	砂糖	みかんジュース	水,ｶﾌﾌ	
31 火	焼肉丼	○	豚肉	米,油,砂糖,でん粉,ごま油	生姜,ｺﾆｸ,玉ねぎ,人参,にら,赤ﾋｰﾏﾝ,黄色ﾋｰﾏﾝ	水,酒,塩,ｼｮｯﾂ,醤油	792 kcal
	ごま酢和え			ごま,砂糖,ごま油	人参,ｷｬﾍﾞﾂ,小松菜	みりん,酢,醤油	29.7 g
	冷凍バイナッブル				★冷凍バイナッブル		

※アレルギー食品には★記号を表示しています。※食材納入及び学校行事等の理由で、献立が変更になることがありますのでご了承ください。※3年生は修学旅行およびその代休のため16・19・20日が給食ありません。