2025年 5月

5月献立表

大田区立貝塚中学校

日	主食	牛乳	おかず	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	ｴﾈﾙｷﾞｰ(Kcal) たんぱく質(g)
1 木	中華ちまき 端午の節句献立	○	竹輪の磯辺揚げ 中華風コーンスープ	焼き豚　牛乳　焼き竹輪 青のり　鶏肉(薄切り) 木綿豆腐	サラダ油　ごま油　砂糖 油　薄力粉　でん粉	しょうが　干し椎茸　筍(水煮) 人参　にんにく　えのき クリームコーン　ホールコーン ねぎ　チンゲン菜	739 28.4
2 金	身体測定日のため、給食なし						
5 月	こどもの日						
6 火	振替休日						
7 水	ごはん	○	鯖の味噌煮 ぜんまい入りナムル にらたま汁	牛乳　鯖　赤みそ　木綿豆腐 鶏卵　削り節(だし)	米　麦　砂糖　でん粉 三温糖　ごま油　白いりごま	しょうが　ねぎ　ぜんまい(ゆで) 人参　小松菜　もやし にんにく　玉ねぎ　えのき　にら	738 31.8
8 木	キャロットライス のクリームソースがけ	○	茎わかめのサラダ フルーツポンチ	鶏肉(薄切り)　ベーコン 調理用牛乳　生クリーム ミックスチーズ　牛乳　茎わかめ	米　麦　バター　サラダ油 砂糖　薄力粉　油	人参　にんにく　しょうが 玉ねぎ　マッシュルーム ホールコーン　キャベツ　もやし きゅうり　パイン缶　黄桃缶 アップルジュース　みかん缶	836 22.1
9 金	みそラーメン	○	春巻 果物(ﾆｭｰｻﾏｰｵﾚﾝｼﾞ予定)	豚肉(薄切り)　かまぼこ 赤みそ　白みそ　牛乳 豚肉(挽肉)	冷凍ちゃんぽん　ごま油 油　ラード　三温糖　白ねりごま サラダ油　緑豆はるさめ 砂糖　でん粉　春巻きの皮　薄力粉	人参　もやし　白菜　ねぎ ホールコーン　にら　にんにく しょうが　セロリー　筍(水煮) キャベツ　干し椎茸 果物(ﾆｭｰｻﾏｰｵﾚﾝｼﾞ予定)	753 28.6
12 月	ごはん	○	魚のピリ辛ソース 野菜のごま和え 絹さやのみそ汁	牛乳　モウカザメ　木綿豆腐 白みそ　赤みそ　削り節(だし)	米　麦　油　でん粉　薄力粉 砂糖　白すりごま 白いりごま　じゃがいも	玉ねぎ　人参　もやし 小松菜　絹さや	769 33.9
13 火	フレンチトースト	○	ポークビーンズ シーザーサラダ	調理用牛乳　鶏卵　牛乳 豚肉(薄切り)　ウィンナー 大豆　生クリーム	食パン　砂糖　バター オリーブ油　じゃがいも マヨネーズ(乳・卵不使用) 食パン(クルトン用)	にんにく　しょうが　玉ねぎ 人参　セロリー　キャベツ　もやし きゅうり　ホールコーン	783 30.6
14 水	まぜ飯 熊本県の郷土料理　紹介献立	○	豆腐のまさご揚げ タイピーエン	鶏肉(角切り)　油揚げ　牛乳 豆腐　鶏肉(挽肉)　ちりめんじゃこ 干ひじき　鶏卵　豚肉 うずら卵　むきえび	米　サラダ油　砂糖　油 白すりごま　でん粉 緑豆はるさめ　ごま油	しょうが　人参　ごぼう さやいんげん　玉ねぎ　ねぎ にんにく　きくらげ キャベツ　にら	805 35.4
15 木	タッカルビ丼 韓国料理　紹介献立	○	ワンタンスープ 果物(河内晩柑予定)	鶏肉(薄切り)　牛乳 豚肉(薄切り)　なると	米　麦　サラダ油　砂糖 トッポギ　ごま油　でん粉 白いりごま ワンタンの皮	しょうが　にんにく　玉ねぎ 人参　白菜キムチ漬　キャベツ ねぎ　にら　えのき　小松菜 果物(河内晩柑予定)	815 27.6
16 金	ゆかりごはん	○	もずく入り卵焼き ビーフンの野菜和え 若竹汁	牛乳　鶏肉(挽肉)　もずく(塩抜き) 鶏卵　ツナ缶(オイル)　白みそ 木綿豆腐　かまぼこ わかめ　削り節(だし)	米　麦　サラダ油 じゃがいも　砂糖 ビーフン　ごま油	ゆかり　玉ねぎ　人参 ほうれんそう　小松菜　キャベツ ホールコーン　ねぎ　えのき しょうが　だいこん　筍(ゆで)	724 29.0
19 月	桜えび入り かき揚げ丼	○	野菜のみそ和え 吉野汁	いか(短冊)　大豆　桜えび(素干し) 焼き竹輪　鶏卵　牛乳　赤みそ 鶏肉(薄切り)　削り節(だし)	米　麦　油　さつまいも 白いりごま　でん粉　薄力粉 砂糖　三温糖 ごま油　くずでん粉	玉ねぎ　人参　きゅうり キャベツ　もやし　ホールコーン しょうが　だいこん えのき　ねぎ　小松菜	771 24.1
20 火	スパゲッティ ポモドーロ	○	アスパラサラダ 果物(メロン予定)	ベーコン　豚肉(挽肉) 粉チーズ　牛乳	スパゲッティ　オリーブ油 ソイレブール　三温糖 コーンスターチ　サラダ油　砂糖	にんにく　しょうが　玉ねぎ マッシュルーム　トマト セロリー　キャベツ　きゅうり アスパラガス　ホールコーン 果物(メロン予定)	761 28.2
21 水	ごはん 鉄分強化献立	○	家常豆腐 中華風野菜 白ごまプリン	牛乳　豚肉(薄切り)　厚揚げ 赤みそ　粉寒天 調理用牛乳　生クリーム	米　麦　サラダ油　三温糖 ごま油　でん粉 砂糖　油　白ねりごま	しょうが　にんにく　玉ねぎ 人参　筍(水煮)　干し椎茸 ねぎ　キャベツ　ピーマン きゅうり　だいこん　もやし	875 30.9
22 木	カレーピラフ	○	ポテトのチーズ焼き ミネストローネ	ウィンナー　牛乳　ピザ用チーズ 豚肉(薄切り) 大豆　ひよこ豆(乾)	米　麦　ソイレブール じゃがいも　オリーブ油 シェルマカロニ 砂糖　コーンスターチ	しょうが　にんにく　玉ねぎ 人参　マッシュルーム ホールコーン　グリンピース(冷凍) セロリー　トマト	776 25.9
23 金	ごはん	○	鯖の香味焼き わかめと竹輪の和え物 厚揚げのごま豆乳汁	牛乳　鯖　わかめ　焼き竹輪 厚揚げ　白みそ 調製豆乳　削り節(だし)	米　麦　砂糖　ごま油 でん粉　三温糖 白いりごま　白ねりごま	にんにく　しょうが　ねぎ 白菜　もやし　人参 しめじ　キャベツ　チンゲン菜	780 32.8
26 月	かつお飯 高知県の郷土料理　紹介献立	○	野菜の甘酢あえ わかめのすまし汁 抹茶ケーキ	かつお　牛乳　油揚げ 木綿豆腐　生わかめ 削り節(だし)　鶏卵　生クリーム	米　おおむぎ(押麦)　油 でん粉　三温糖　白いりごま 砂糖　薄力粉 バター　粉砂糖	しょうが　だいこん　きゅうり 人参　筍(ゆで)　えのき 干し椎茸　ねぎ	829 28.5
27 火	ホットドック (パン＋フランクフルト)	○	きのこのクリームスープ カラフルポテトソテー	フランクフルト　牛乳 鶏肉(薄切り)　白いんげん豆 調理用牛乳 生クリーム　ベーコン	コッペパン　油　砂糖 マカロニ　コーンスターチ ソイレブール　じゃがいも	にんにく　しょうが　玉ねぎ 人参　えのき　エリンギ ホールコーン　ブロッコリー	743 29.3
28 水	スタミナ焼肉丼	○	豆腐のすまし汁 果物(パイン予定)	豚肉　牛乳 豆腐　削り節(だし)	米　麦　油　はちみつ 砂糖　ごま油　でん粉	にんにく　しょうが　玉ねぎ 人参　筍(ゆで)　もやし　ねぎ にら　ピーマン　だいこん えのき　小松菜　果物(パイン予定)	804 27.3
29 木	レタスと焼豚の炒飯	○	揚げぎょうざ チンゲン菜の中華スープ	焼き豚　牛乳 豚肉(挽肉)　厚揚げ	米　麦　ごま油 ソイレブール　油 でん粉　ぎょうざの皮(16cm)	ねぎ　人参　レタス　ピーマン にんにく　しょうが　キャベツ にら　干し椎茸 えのき　チンゲン菜	766 26.8
30 金	みそカツ丼 (ごはん＋カツ＋ｷｬﾍﾞﾂ) 体育祭応援献立	○	お麩入りすまし汁 りんごゼリー	豚肉　鶏卵　赤みそ 牛乳　木綿豆腐 生わかめ　削り節(だし)　粉寒天	米　麦　油　薄力粉 生パン粉　ソフトパン粉 ごま油　三温糖 白いりごま　玉麩　砂糖	にんにく　キャベツ　だいこん 人参　しめじ ねぎ　りんごジュース	839 29.1
31 土	ミートドリア 体育祭は給食を提供【学校側が準備します】	りんごジュース	枝豆コーン 果物(冷凍みかん)	調理用牛乳　生クリーム 豚肉(挽肉)　大豆(ゆで) ミックスチーズ　ウィンナー	米　バター　油 薄力粉　サラダ油 三温糖　ソイレブール	セロリー　にんにく　しょうが 玉ねぎ　人参　マッシュルーム りんごジュース　ホールコーン むき枝豆　果物(冷凍みかん)	857 25.3

※食材の都合により、献立を一部変更する場合があります。ご了承ください。