



5月の献立表

令和8年度
大田区立雪谷中学校
校長 柳 歆子
栄養士 鈴木ひかり

| 日 | 献立名 | 牛乳 | 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 | I栄養 - たんぱく質 |
|---------|----------------|----|---------------------|-------------------|--|----------------|
| 1 金 | 麦ごはん | ○ | | 米,おおむぎ | 八十八夜 ~東京都産煎茶 | 741 kcal |
| | お茶入りふりかけ | | ちりめんじゃこ,かつお節 | 砂糖,炒りごま | | 32.0 g |
| | 切干大根の卵焼き | | 鶏ひき肉,★鶏卵 | 油,砂糖 | | 切干大根,人参,小松菜 |
| | 根菜のみそ汁 | | 厚削り節,油揚げ,白みそ,赤みそ | こんにゃく,じゃが芋,ごま油 | | 大根,人参,ごぼう |
| 3 | 憲法記念日 | | | | | |
| 4 | みどりの日 | | | | | |
| 5 | こどもの日 | | | | | |
| 6 | 振替休日 | | | | | |
| 7 木 | 中華おこわ | ○ | 豚肉 | 米,もち米,砂糖,油,ごま油 | 人参,たけのこ(水煮),ねぎ,干し椎茸 | 747 kcal |
| | 参鶏湯風スープ | | 鶏がら,レンズ豆 | 油,じゃが芋,おおむぎ | 生姜,人参,キャベツ,しめじ,ねぎ,小松菜 | 27.9 g |
| | 白玉団子 | | きな粉 | 白玉もち,黒砂糖 | | |
| 8 金 | いわしの蒲焼丼 | ○ | 鰯(いわし) | 米,おおむぎ,でん粉,油,砂糖 | 生姜 | 780 kcal |
| | もずくのみそ汁 | | 厚削り節,豆腐,もずく,赤みそ,白みそ | | 人参,玉ねぎ,小松菜 | 27.1 g |
| | ごぼうサラダ | | ツナ | 油,卵不使用マヨネーズ | ごぼう,人参,きゅうり,キャベツ | |
| 11 月 | チキンカレーライス | ○ | 鶏がら,レンズ豆 | 米,おおむぎ,油,じゃが芋,小麦粉 | ココロ,生姜,玉ねぎ,人参,コリアンダー | 795 kcal |
| | こんにゃくわかめサラダ | | 海藻ミックス | こんにゃく,油,砂糖 | 人参,キャベツ,もやし,きゅうり,玉ねぎ | 24.3 g |
| | いちご | | | | いちご | |
| 12 火 | 玄米ごはん | ○ | | 米,玄米 | | 745 kcal |
| | 家常豆腐(ジャージャー豆腐) | | 豚ひき肉,まめプラス,生揚げ | 油,砂糖,でん粉,ごま油 | ココロ,生姜,玉ねぎ,キャベツ,人参,干し椎茸,きくらげ(乾),たけのこ(水煮),小松菜 | 32.1 g |
| | わかめのキムチスープ | | 豚骨,豚肉,豆腐,わかめ | ごま油 | 生姜,白菜(キムチ漬),白菜,もやし,長ねぎ | |
| 13 水 | ピザトースト | ○ | ベーコン,★ピザ用チーズ | ★無塩食パン,油 | ココロ,玉ねぎ,青ピーマン,マッシュルーム | 775 kcal |
| | ポトフ | | 豚肉,鶏がら | 油,さつまいも | 切り,人参,玉ねぎ,生姜,キャベツ,しめじ,パセリ | 30.4 g |
| | フルーツヨーグルト | | ★ヨーグルト | 砂糖 | ★りんご缶,みかん缶,★黄桃缶 | |
| 14 木 | 麦ごはん | ○ | | 米,おおむぎ | | 743 kcal |
| | 親子煮 | | 厚削り節,★鶏卵 | 油,じゃが芋,砂糖 | 人参,玉ねぎ,干し椎茸,ケリピーズ | 28.2 g |
| | バランスサラダ | | ひじき,油揚げ | こんにゃく,砂糖,油 | 小松菜,人参,キャベツ | |
| 15 金 | 麦ごはん | ○ | | 米,おおむぎ | | 765 kcal |
| | ししゃものごま焼き | | ししゃも,★鶏卵 | すりごま | | 33.5 g |
| | 炒合菜(チャーホサイ) | | 豚ひき肉 | ごま油,緑豆春雨 | 生姜,ココロ,人参,もやし,長ねぎ,にら | |
| | 豆腐と小松菜のみそ汁 | | 厚削り節,豆腐,赤みそ,白みそ | | 人参,大根,玉ねぎ,小松菜 | |

【早寝早起き朝ごはん月間】

5月は早寝早起き朝ごはん月間です。朝食が食べられるように早寝早起きを心がけましょう！
朝ごはんを食べていないと、運動会の練習中に貧血になり倒れてしまいます。
また、ご飯やパン、麺などの炭水化物を中心に赤黄緑の食品をバランスよくとれるようにしましょう。

裏面にも献立表の続きがあります

