

5月献立表



砧の学び舎 世田谷区立砧中学校

令和8年 (18回)

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	1人1日 たんぱく質 脂質 食塩相当量
1金	わかめご飯	○	わかめ,じゃこ	米		736 kcal
	ベーコンの厚焼き卵		ベーコン,鶏卵	油,さとう	にんじん,たまねぎ,干しいたけ	34.2 g
	小松菜のお浸し		油揚げ	さとう,ごま	ごまつな,もやし,にんじん,えのきたけ	24.3 g
	鶏ごぼう汁		鶏肉,レンズまめ,豆腐	油,じゃがいも	にんじん,ごぼう,だいこん,こんにゃく,ねぎ	3.3 g
7木	チキンカレー	○	鶏肉,レンズまめ	米,油,じゃがいも,小麦粉	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん	737 kcal
	カルちゃん大根		じゃこ	ごま油,さとう,ごま	だいこん,きゅうり,にんじん	23.5 g
	くだもの(河内晩柑)				河内晩柑	22.7 g
						2.4 g
8金	米粉入りパン・抹茶揚げパン	○		米粉入りパン,コッペパン,油,さとう		767 kcal
	オニオンドレッシングサラダ		ツナ	油,さとう	キャベツ,きゅうり,にんじん,コーン,たまねぎ	28.9 g
	ビーフシチュー		牛肉,ひよこまめ,レンズまめ	油,さとう,じゃがいも,油,小麦粉	にんにく,たまねぎ,にんじん,ダイズトマト(缶),マッシュルーム缶	32.5 g 2.8 g
9土	中華おこわ	○	豚肉	米,もち米,ラード,油,さとう	干しいたけ,だけのこ,にんじん,ねぎ	758 kcal
	白身魚のあずま煮		ホキ	でん粉,米粉,油,さとう	しょうが	34.5 g
	にらもやしのごま風味		油揚げ,豆腐,わかめ	さとう,ごま,ごま油	もやし,にら,にんじん	25.5 g
	茗荷汁				にんじん,だけのこ,ねぎ	3.1 g
12火	フルコギ丼	○	豚肉	米,油,さとう,ごま油,ごま	たまねぎ,にんじん,もやし,りんご,しょうが,にんにく,にら	727 kcal
	チョレギサラダ		わかめ	ごま油,さとう	キャベツ,きゅうり,にんじん,にんにく	29.0 g
	青菜と豆腐の卵スープ		鶏肉,豆腐,鶏卵	油,でん粉,ごま油	にんにく,にんじん,ごまつな,ねぎ,しょうが	25.4 g 3.2 g
13水	ココアパン	○		ココアパン		891 kcal
	マカロニチーズグラタン		鶏肉,牛乳,生クリーム,チーズ	バター,油,小麦粉,マカロニ,パン粉	にんにく,にんじん,たまねぎ,マッシュルーム缶,パセリ	34.7 g
	ミネストローネ		ベーコン,レンズまめ	油,じゃがいも,さとう	にんにく,にんじん,たまねぎ,キャベツ,コーン	32.2 g
	くだもの(清見オレンジ)				清見オレンジ	3.4 g
14木	ご飯(有機米)	○		米		804 kcal
	さばのみそ煮		さば	さとう	しょうが	33.6 g
	野菜のごま和え		レンズまめ,油揚げ,豆腐	さとう,ごま	もやし,ごまつな,にんじん	32.6 g
	けんちん汁			油,じゃがいも,ごま油	ごぼう,にんじん,だいこん,ねぎ	3.2 g
15金	豚キムチ丼	○	豚肉	米,油,さとう,ごま,ごま油,でん粉	にんにく,にんじん,たまねぎ,もやし,白菜,キムチ,ピーマン	730 kcal
	サムゲタン風スープ		鶏肉,レンズまめ	油,ごま油,でん粉	にんじん,だいこん,えのきたけ,にんにく,チンゲン菜,ねぎ,しょうが	25.7 g
	白玉フルーツポンチ			さとう,白玉	黄桃缶,みかん缶,パイナップル缶	16.8 g 2.6 g
18月	ご飯	○		米		777 kcal
	鮭の塩焼き		塩ざけ			40.6 g
	じゃが芋の金平炒め		豚肉	さとう,油,じゃがいも,ごま	にんじん,ごぼう,こんにゃく	26.0 g
	真汁		鶏肉,レンズまめ,油揚げ,大豆,豆腐	油	にんじん,だいこん,ねぎ,ごまつな	2.9 g
19火	チリビーンズドッグ	○	豚肉,大豆,チーズ	コッペパン,油	にんにく,たまねぎ,にんじん	785 kcal
	キャベツとコーンのサラダ			油,さとう	にんじん,きゅうり,キャベツ,コーン	35.7 g
	豆乳クリームシチュー		鶏肉,レンズまめ,牛乳,豆乳,生クリーム	油,じゃがいも,バター,米粉	にんにく,たまねぎ,にんじん,マッシュルーム缶,パセリ	32.6 g 3.3 g
20水	ヒピンパ	○	豚肉,鶏卵	米,油,さとう,ごま油,ごま,でん粉	にんにく,しょうが,にんじん,だけのこ,こんにゃく,もやし,ごまつな	740 kcal
	春雨スープ		鶏肉,レンズまめ	油,はるさめ,ごま油	にんにく,にんじん,ねぎ,白菜,しょうが	26.0 g
	りんごゼリー		寒天	さとう	りんごジュース	19.1 g 2.3 g
21木	スパゲティみそミートソース	○	豚肉,大豆,レンズまめ,粉チーズ	スパゲッティ,油,さとう	にんにく,しょうが,セロリ,マッシュルーム缶,たまねぎ,にんじん	751 kcal
	サウピカンサラダ			じゃがいも,油,さとう	にんじん,きゅうり,キャベツ,コーン	29.4 g
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト	さとう	みかん缶,パイナップル缶,黄桃缶	24.0 g 1.8 g
22金	ご飯	○		米		735 kcal
	キャベツの中華サラダ		ハム	油,ごま油,さとう,ごま	キャベツ,きゅうり,にんじん	34.3 g
	豆腐のピリ辛あんかけ		豚肉,レンズまめ,豆腐,いか,うすら卵	油,でん粉,ごま油	にんにく,しょうが,たまねぎ,だけのこ,にんじん,干しいたけ,チンゲン菜,万能ねぎ	24.6 g 2.2 g
25月	ご飯	○		米		848 kcal
	ししゃもフライ		ししゃも	小麦粉,パン粉,油		35.9 g
	白菜のお浸し		油揚げ	さとう,ごま	白菜,ごまつな,にんじん	25.7 g
	韓国風肉じゃが		豚肉,レンズまめ	油,じゃがいも,さとう,ごま,ごま油	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,こんにゃく,ねぎ	2.7 g
26火	キムチチャーハン	○	豚肉,鶏卵	米,ラード,油,さとう,ごま油	にんにく,しょうが,にんじん,キムチ,ねぎ,万能ねぎ	758 kcal
	ジャンボぎょうざ		豚肉,大豆	ぎょうざの皮,でん粉,小麦粉,油	しょうが,にんにく,たまねぎ,キャベツ,にら	29.9 g
	わかめスープ		鶏肉,レンズまめ,豆腐,わかめ	油,ごま,ごま油	にんにく,にんじん,だけのこ,えのきたけ,ねぎ	29.6 g 3.2 g
27水	ナン	○		ナン		769 kcal
	マーマレードチキン		鶏肉	マーマレード		35.3 g
	じゃがコーンサラダ			じゃがいも,オリーブ油,さとう	にんじん,きゅうり,キャベツ,コーン,にんにく,レモン	34.1 g
	キーマカレー		豚肉,大豆,レンズまめ	油,小麦粉	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,セロリ,ダイズトマト(缶)	3.3 g
28木	ジャージャー麺	○	豚肉,レンズまめ	むし中華めん,油,さとう,でん粉,ごま油	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,干しいたけ,ねぎ,もやし,きゅうり	799 kcal
	ビーンズポテト		大豆	じゃがいも,でん粉,油		33.3 g
	くだもの(メロン)				メロン	22.2 g 2.6 g
29金	ご飯	○		米		740 kcal
	豚肉のしょうが焼き		豚肉		しょうが,たまねぎ	35.2 g
	和風しらすサラダ		しらす干し	さとう,ごま,ごま油	キャベツ,にんじん,もやし	25.9 g
	にらたま汁		鶏肉,レンズまめ,豆腐,わかめ,鶏卵	油,でん粉,ごま油	にんじん,えのきたけ,にら,ねぎ	2.7 g

◎ 学校行事、天候等の都合により、献立、食材、給食回数を変更する場合があります。