

# 5月 献立表



令和7年度

多摩川の学び舎 世田谷区立瀬田中学校

日付	曜日	牛乳	献立名	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群 <sup>1</sup> - たんぱく質 脂質	
今日はハナハ夜											
1 木	○		黒砂糖パン 魚のガーリック焼き チーズ入り粉ふきいも 白いんげんの田舎風スープ	ばさ 豚肉 白いんげん豆	牛乳 粉チーズ	黒砂糖パン パン粉 じゃがいも	油	バセリ にんじん さやいんげん	レモン にんにく たまねぎ キャベツ	742 kcal 39.5 g 27.2 g	
こどもの日献											
2 金	○		中華おこわ 野菜のおかかあえ にらたまスープ 抹茶ミルクゼリー	豚肉,粉かつお 鶏肉,豆腐 鶏卵,粉ゼラチン	牛乳 アガー 生クリーム	もち米,米 さとう でん粉	油 ごま油	にんじん にら	にんにく,しょうが ねぎ,(干)しいたけ だけのこ(水煮),キャベツ きゅうり,たまねぎ えのきだけ	815 kcal 30.2 g 22.6 g	
3 土			憲法記念日								
5 月			こどもの日								
6 火			振替休日								
7 水	○		豚丼 青菜と春雨のソテー 油揚げのみそ汁	豚肉 豆腐 ベーコン 油揚げ	牛乳 わかめ	米,米粒麦 さとう 春雨 じゃがいも	油 ごま油	にんじん チングンツトイ こまつな	にんにく しょうが こんにゃく たまねぎ,ねぎ	820 kcal 32.4 g 24.7 g	
8 木	○		春野菜とツナのスパゲティ 小松菜サラダ キャロットケーキ	ベーコン ツナ(レトルト) ハム 鶏卵	牛乳 干ひじき	スパゲッティ 春雨,さとう 小麦粉 三温糖	オリーブ油 ごま油 バター	にんじん アスパラガス こまつな	にんにく たまねぎ レモン キャベツ	783 kcal 27.7 g 28.4 g	
旬食材メニュー											
9 金	○		グリンピースごはん さばの塩焼き 和風サラダ 若竹汁	さば 豆腐	牛乳 わかめ	米 もち米 さとう	油 ごま油 ごま	にんじん こまつな	グリンピース,もやし きゅうり だけのこ(水煮) ねぎ	794 kcal 31.8 g 33.9 g	
12 月	○		麦ごはん 豆腐の五目炒め 中華あえ 冷凍みかん	豚肉 豆腐 うずら卵(水煮)	牛乳	米 米粒麦 さとう でん粉	油 ごま油 ごま	にんじん	にんにく,しょうが だけのこ(水煮),ねぎ (干)しいたけ,キャベツ きゅうり,冷凍みかん	788 kcal 33.0 g 25.5 g	
13 火	○		セサミトースト クリームシチュー ツナサラダ くだもの	鶏肉,白いんげん豆, ツナ(缶)	牛乳,牛乳,スキムミ ルク,粉チーズ,生ク リーム	食パン,グラニュー 糖,じゃがいも,小麦 粉,さとう	バター,ごま,油,油	にんじん,バセリ	にんにく,たまねぎ,しめ じ,キャベツ,きゅうり,セ ミノール	846 kcal 31.9 g 37.2 g	
14 水	○		ごはん 魚のハンバーグ 青菜サラダ 吉野汁	豚肉 あじ 油揚げ 豆腐	牛乳 わかめ	米 パン粉 さとう でん粉	油 ごま	こまつな にんじん	たまねぎ,にんにく しょうが,キャベツ きゅうり,しめじ だけのこ(水煮),ねぎ	780 kcal 39.8 g 19.7 g	
15 木	○		ビビンバ チゲスープ 牛乳ゼリー入りフルーツポンチ	豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳 粉寒天	米 米粒麦 さとう	油 ごま油 ごま	こまつな にんじん	にんにく,しょうが せんまい,だけのこ(水煮) もやし,白菜,えのきだけ キムチ,ねぎ,黄桃(缶) パインアップル(缶) みかん(缶)	791 kcal 29.8 g 23.1 g	
16 金	○		ごはん ジャンボぎょうざ 白菜の中華サラダ 中華風コーンスープ	豚肉 鶏肉 豆腐 鶏卵	牛乳 じゃこ	米 きょうざの皮 でん粉 さとう	ごま油 油	にら にんじん こまつな	しょうが,キャベツ ねぎ,にんにく,白菜 もやし,たまねぎ クリームコーン(缶)	864 kcal 32.4 g 30.0 g	
19 月	○		キムチチャーハン 切干大根の卵焼き トック入り韓国風スープ	豚肉 鶏卵	牛乳 わかめ	米 米粒麦 トック	油 ごま油	にんじん にら こまつな	にんにく,しょうが キムチ,たまねぎ 切干したいこん ねぎ,えのきだけ	803 kcal 33.1 g 27.6 g	
20 火	○		ごはん 魚のビリ辛ソース焼き ごまだれかけ 吳汁	しいら 鶏肉 油揚げ 大豆	牛乳	米 さとう さといも	ごま油 ごま	こまつな にんじん	しょうが,にんにく りんご,もやし,こぼう だいこん,こんにゃく えのきだけ,ねぎ	771 kcal 39.0 g 24.6 g	
21 水	○		みそラーメン ししゃものからあげ りんご入りよもぎ蒸しパン	豚肉 鶏卵	牛乳 ししゃも フレーンヨーグルト	蒸し中華めん でん粉 小麦粉 さとう	油 ラード ごま油	にんじん よもぎ	にんにく,しょうが 白菜,ねぎ もやし,りんご	792 kcal 32.9 g 28.5 g	
22 木	○		ごはん 五目うま煮 小松菜の乾物あえ くだもの	豚肉 生揚げ 糸けすり	牛乳 じゃこ 刻みのり	米 じゃがいも さとう	油 ごま油 ごま	にんじん こまつな	にんにく,しょうが ごぼう,こんにゃく たまねぎ,もやし 金美果	789 kcal 30.3 g 21.8 g	
23 金	○		セルフフィッシュサンド 春野菜ボトフ フルーツヨーグルト	もうかざめ 鶏卵 豚肉 ワインナー	牛乳 フレーンヨーグルト	無塩パン 小麦粉,パン粉 さとう じゃがいも	油	にんじん かぶ(葉)	たまねぎ,きゅうり レモン,キャベツ,かぶ セロリー,みかん(缶) パインアップル(缶) 黄桃(缶)	894 kcal 40.3 g 43.3 g	
26 月			運動会 振替休日								
27 火	○		チキンカレー ヘルシーサラダ くだもの	鶏肉 大豆	粉チーズ 牛乳	米,米粒麦 じゃがいも 小麦粉,さとう	油,バター ごま油 ごま	にんじん	にんにく,しょうが たまねぎ,セロリー りんご,こんにゃく きゅうり,もやし,メロン	834 kcal 25.4 g 25.8 g	
28 水	○		ココアパン ポテトグラタン 卵入り野菜スープ くだもの	豚肉 大豆 鶏卵	牛乳 シュレッドチーズ	ココアパン じゃがいも でん粉 マカロニ	油	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ えのきだけ キウイフルーツ	774 kcal 36.4 g 31.2 g	
29 木	○		魚のかば焼き丼 くきわかめのきんぴら すまし汁	いわし 豚肉 さつま揚げ 豆腐	牛乳 くきわかめ わかめ	米,米粒麦 でん粉,小麦粉 さとう,三温糖	油 ごま	にんじん さやいんげん こまつな	ごぼう こんにゃく えのきだけ ねぎ	817 kcal 36.7 g 25.5 g	
30 金	○		豆乳ごま坦々つけうどん もやしのコチジャンかけ 鳳梨酥	豚肉 豆乳 鶏卵	牛乳 スキムミルク	冷凍うどん さとう きび砂糖 小麦粉	ごま油 ごま バター アーモンド粉	にんじん チングンツトイ	しょうが,にんにく きくらげ(乾),白菜 ねぎ,だいじもやし きゅうり,もやし パインアップル缶	760 kcal 28.6 g 30.4 g	

学校行事、材料調達の都合により献立の変更をすることがありますので、ご了承ください。