



令和7年度 5月予定献立表

北区立赤羽岩淵中学校



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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1木	麻婆豆腐丼	○	豚肉 豆腐 鶏ガラ	米 油 砂糖 ごま油 ねぎ油 でんぷん	にんにく 生姜 ねぎ 人参	809 kcal
	こんにやくサラダ		こんにやく ごま 砂糖 ごま油	コーン 人参 きゅうり キャベツ 玉ねぎ	35.3 g	
	五目中華スープ		豚肉 豆腐 鶏ガラ	油 春雨 ごま油	ねぎ 人参 白菜 小松菜	29.7 g
2金	中華風おこわ	○	帆立干貝柱 豚肉	米 もち米 油 砂糖 ごま油	えのき 人参 たけのこ	787 kcal
	粟米湯(スーミータン)		鶏肉 たまご 鶏ガラ	でんぷん ごま油	人参 玉ねぎ コーン クリームコーン パセリ	26.7 g
	パイナップルケーキ		たまご	小麦粉 バター 砂糖	パイナップル レモン汁	27.3 g
7水	ガーリックフランス	○		ソフトフランスパン バター オリーブ油	にんにく パセリ	742 kcal
	シナモンシュガートースト			食パン バター 砂糖		33.1 g
	サーモンシチュー		鮭 鶏肉 白いんげん豆 鶏ガラ	油 じゃが芋 バター 小麦粉	人参 玉ねぎ しめじ 小松菜	35.9 g
8木	アスパラサラダ	○	牛乳 粉チーズ 生クリーム	油 砂糖	キャベツ 人参 アスパラガス コーン	2.6 g
	ハヤシライス		豚肉 鶏ガラ	米 油 小麦粉	玉ねぎ にんにく 人参 しめじ トマトジュース	785 kcal
	野菜チップサラダ			揚げ油 じゃが芋 油 はちみつ	れんこん 人参 キャベツ ブロッコリー	24.5 g
9金	カラマンダリン	○			なつみ	27.2 g
	鶏ごぼうごはん		だし昆布 大豆 鶏肉 油揚げ	米 油 砂糖	ごぼう	2.5 g
	千草焼き		鶏肉 たまご	油 砂糖	玉ねぎ 人参 ほうれん草	729 kcal
12月	和風糸寒天サラダ	○	糸寒天	油 砂糖	キャベツ 人参 きゅうり コーン 玉ねぎ	32.7 g
	豆乳みそ汁		豚肉 油揚げ かつお厚削り節 豆乳	油 こんにやく さつま芋	ごぼう 大根 人参 白菜 ねぎ	28.0 g
	麦ごはん			米 押麦		2.9 g
13火	酢豚	○	豚肉 鶏ガラ	揚げ油 でんぷん じゃが芋 油 砂糖	生姜 れんこん ねぎ 玉ねぎ 人参	775 kcal
	もやしサラダ		わかめ	ごま油 砂糖	たけのこ ピーマン	29.0 g
	キーマカレー		豚肉 大豆	米 油 小麦粉	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 トマト缶	22.9 g
14水	わかめごまドレサラダ	○	わかめ	ごま油 油 砂糖 ごま	きゅうり 人参 キャベツ コーン	30.4 g
	パイナップル				パイナップル	29.1 g
	ビスキュイパン		たまご	丸パン バター 砂糖		2.8 g
15木	コーンサラダ	○		アーモンド 小麦粉	キャベツ 人参 きゅうり コーン 玉ねぎ	711 kcal
	ポテトポタージュ		白いんげん豆 ベーコン 鶏ガラ	油 じゃが芋	玉ねぎ 人参 パセリ	22.9 g
	ごはん		米			34.9 g
16金	鯖の味噌だれかけ	○	さば	砂糖 でんぷん	生姜	2.4 g
	海苔ジャコサラダ		じゃこ のり	ごま油 砂糖	キャベツ 人参 小松菜	744 kcal
	きりたんぼ汁		鶏肉 かつお厚削り節 だし昆布	油 こんにやく 砂糖 きりたんぼ	ごぼう 人参 大根 えのき ねぎ	29.5 g
19月	大和うどん	○	鶏肉 かつお厚削り節 さば厚削り節	冷凍うどん 油 砂糖	にんにく 生姜 ごぼう 人参 大根 白菜	809 kcal
	たこ焼きポテト		昆布 油揚げ 豆乳	揚げ油 じゃが芋 小麦粉	ねぎ 小松菜	33.5 g
	抹茶ミルク寒天		たこ 青のり 花かつお	砂糖	紅生姜	30.7 g
20火	抹茶ミルク寒天	○	粉寒天 牛乳 無糖練乳 生クリーム		抹茶	2.6 g
	チキンドリア		鶏肉 鶏ガラ 牛乳 チーズ	米 オリーブ油 油 小麦粉 バター	人参 玉ねぎ マッシュルーム パセリ	760 kcal
	洋風かき玉スープ		ベーコン 鶏ガラ たまご	でんぷん	玉ねぎ 人参 キャベツ マッシュルーム	29.1 g
21水	ニューサマーオレンジ	○			ブロッコリー	30.0 g
	かつおめし		昆布 かつお	米 揚げ油 でんぷん 砂糖	生姜 葉ねぎ	2.8 g
	ししゃもの甘辛焼き		ししゃも	砂糖 油		
22木	かぶと油揚げの煮物	○	油揚げ かつお厚削り節	砂糖	かぶ かぶ菜	727 kcal
	玄米ご飯		米 玄米			40.6 g
	ひじきふりかけ		ひじき 花かつお	砂糖 ごま		24.7 g
23金	鮭の南部焼き	○	鮭	砂糖 ごま 黒ごま	生姜	26.7 g
	切干大根のゴマ酢和え		油揚げ	砂糖 ごま	切干大根 小松菜 人参	2.3 g
	呉汁		油揚げ かつお厚削り節 大豆 豆乳 わかめ	じゃが芋	大根 ねぎ	
24土	衣笠丼	○	鶏肉 油揚げ かつお厚削り節 たまご	米 油 砂糖 でんぷん	玉ねぎ ねぎ 人参 万能ねぎ	779 kcal
	五色和え			ごま 砂糖	小松菜 人参 もやし キャベツ コーン	32.7 g
	利休汁		油揚げ かつお厚削り節	こんにやく じゃが芋 練りごま	大根 人参 えのき ねぎ	27.4 g
25日	トマトクリーム生パスタ	○	えび いか ベーコン 鶏ガラ	生パスタ オリーブ油 油 小麦粉 砂糖	パセリ にんにく 玉ねぎ セロリ トマト缶	757 kcal
	マセドアンサラダ		牛乳 生クリーム	じゃが芋 油 砂糖	人参 きゅうり コーン パセリ 玉ねぎ	31.8 g
	メロン				メロン	24.7 g
26月	フィッシュバーガー	○	サメ	ミルクパン 揚げ油 小麦粉	キャベツ	2.3 g
	ミネストローネ		パン粉 砂糖			752 kcal
	ゴールドキウイ		大豆 ベーコン 鶏肉 鶏ガラ	A B Cマカロニ 油 じゃが芋 砂糖	にんにく セロリ 玉ねぎ 人参 白菜 トマト	34.1 g
27火	キムチチャーハン	○	豚肉	米 油	にんにく 生姜 ねぎ 人参 白菜キムチ なら	714 kcal
	ツナパンパンジーサラダ		ツナ	白練りごま ごま油 砂糖	きゅうり 人参 もやし 生姜 ねぎ	26.8 g
	トックスープ		豚肉 豆腐 鶏ガラ	油 トック ごま油	ねぎ 人参 白菜 なら	23.5 g
28水	オレンジゼリー	○	粉寒天	砂糖	オレンジジュース みかん缶	3.0 g
	ごま麦ごはん			米 押麦 ごま		
	和風おろしハンバーグ		豚肉 豆腐 高野豆腐	油 砂糖	玉ねぎ 大根	765 kcal
29木	青菜のおひたし	○	花かつお	砂糖	小松菜 人参 もやし キャベツ	36.1 g
	みそ汁		わかめ 油揚げ かつお厚削り節	じゃが芋		28.2 g
	味噌ラーメン		豚肉 鶏ガラ 豚骨	中華めん 油 砂糖 ラード ごま油	にんにく 生姜 ねぎ 人参 玉ねぎ もやし	2.4 g
30金	揚げ餃子	○	豚肉	揚げ油 ぎょうざの皮 ごま油	キャベツ コーン なら	735 kcal
	冷凍みかん			でんぷん 小麦粉	にんにく 生姜 なら 白菜	30.3 g
	ぶりめし		だし昆布 鶏肉 ひじき 油揚げ 豆腐	米 油 砂糖 ごま	ごぼう 人参 切干大根	28.1 g
31日	せんだご汁	○	鶏肉 油揚げ かつお厚削り節	さつま芋 さつまいもでんぷん でんぷん 油	生姜 玉ねぎ 人参 白菜 ねぎ 小松菜	761 kcal
	かすてら		牛乳 たまご	小麦粉 はちみつ 砂糖 キビ砂糖		26.5 g
				油 バター 中ざら糖		23.2 g

★ 食材の仕入れの都合や学校行事により、やむを得ず献立を変更する場合があります。

★ 栄養価は、八訂食品成分表で算出しています。

※ 3年生は、修学旅行のため、19～21日の給食はありません。

今月分 1日当たり平均	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
	760kcal	31.1g	28.1g	2.7g