令和８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	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 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	742 kcal
	栗米湯(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 21.2 g
	抹茶蒸しケーキ		たまご 牛乳	小麦粉 砂糖 バター 甘納豆(あずき)	抹茶	2.6 g
7 木	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	733 kcal
	シナモンシュガートースト			食パン バター 砂糖		31.7 g
	サーモンシチュー		鮭 鶏肉 白いんげん豆ペースト 鶏ガラ 牛乳	油 じゃが芋 バター 小麦粉	人参 玉ねぎ しめじ 小松菜	33.9 g
	アスパラサラダ			油 砂糖	キャベツ 人参 アスパラガス コーン にんにく 玉ねぎ	2.5 g
8 金	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	836 kcal
	こんにゃくサラダ			こんにゃく ごま 砂糖 ごま油	コーン 人参 きゅうり キャベツ 玉ねぎ	35.8 g 29.7 g
	五目中華スープ		豚肉 豆腐 鶏ガラ	油 はるさめ ごま油	ねぎ 人参 白菜 小松菜	2.9 g
11 月	ひじきチャーハン	○	豚肉 ひじき	米 油 砂糖 ごま	にんにく パセリ	760 kcal
	えびのチリソース		えび 鶏ガラ	揚げ油 でんぷん 油 砂糖	にんにく 生姜 ねぎ	32.1 g 21.3 g
	海藻サラダ		海草ミックス	ごま ごま油 砂糖	人参 キャベツ きゅうり コーン	3.0 g
	冷凍みかん				冷凍みかん	
12 火	ビスキュイパン	○	たまご 牛乳	丸パン バター 砂糖 アーモンド 小麦粉		751 kcal
	コーンサラダ			油 砂糖	キャベツ 人参 きゅうり コーン 玉ねぎ	24.2 g 35.7 g
	ポテトポタージュ		白いんげん豆ペースト ベーコン 鶏ガラ 牛乳 生クリーム 豆乳	油 じゃが芋	玉ねぎ 人参 パセリ	2.6 g
13 水	鶏ごぼうごはん	○	昆布 大豆 鶏肉 油揚げ	米 油 砂糖	ごぼう	730 kcal
	千草焼き		鶏肉 たまご	油 砂糖	玉ねぎ 人参 ほうれん草	32.8 g 28.0 g
	和風糸寒天サラダ		糸寒天(東京都伊豆諸島産)	油 砂糖	キャベツ 人参 きゅうり コーン 玉ねぎ	2.9 g
	豆乳みそ汁		豚肉 油揚げ かつお厚削り節 豆乳	油 こんにゃく さつま芋	ごぼう 大根 人参 白菜 ねぎ	
14 木	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 キャベツ コーン にら	787 kcal
	揚げ餃子		豚肉	揚げ油 ぎょうざの皮 ごま油 でんぷん 小麦粉	にんにく 生姜 にら 白菜	29.9 g 28.0 g
	タピオカポンチ			タピオカパール 砂糖	レモン汁 もも缶 パイン缶 みかん缶	3.2 g
15 金	びりんめし	○	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	761 kcal
	せんだご汁		鶏肉 油揚げ かつお厚削り節	さつま芋 さつまいもでん粉 でんぷん 油	生姜 玉ねぎ 人参 白菜 ねぎ 小松菜	26.5 g 23.2 g
	かすてら		牛乳 たまご	小麦粉 はちみつ 砂糖 キビ砂糖 油 バター 中ざら糖		2.4 g
18 月	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 **九条ねぎ(京野菜)** 人参 万能ねぎ	789 kcal
	五色和え			ごま 砂糖	小松菜 人参 もやし キャベツ コーン	34.3 g 26.1 g
	利休汁		油揚げ かつお厚削り節	こんにゃく じゃが芋 練りごま	大根 人参 えのき ねぎ	2.9 g
19 火	大和うどん	○	鶏肉 かつお厚削り節 さば厚削り節 昆布 油揚げ 豆乳	冷凍うどん 油 砂糖	にんにく 生姜 ごぼう 人参 大根 白菜 ねぎ 小松菜	811 kcal
	たこ焼きポテト		たこ 青のり 花かつお	揚げ油 じゃが芋 小麦粉	紅生姜	32.8 g 28.3 g
	抹茶ミルク寒天		粉寒天 牛乳 無糖練乳 生クリーム	砂糖	抹茶	2.6 g
20 水	ごま麦ご飯	○		米 押麦 ごま		748 kcal
	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	34.5 g 26.8 g
	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	2.4 g
	みそ汁		わかめ 油揚げ かつお厚削り節	じゃが芋	えのき	
21 木	イカフライの レモン煮サンド	○	いか	ミルクパン 揚げ油 小麦粉 パン粉 砂糖	レモン汁	715 kcal
	ミネストローネ		大豆 ベーコン 鶏肉 鶏ガラ	ＡＢＣマカロニ 油 じゃが芋 砂糖	にんにく セロリ 玉ねぎ 人参 キャベツ トマト	38.2 g 24.0 g
	ニューサマーオレンジ				ニューサマーオレンジ	2.7 g
22 金	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	827 kcal
	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	30.7 g 29.1 g
	パインアップル				パインアップル	2.8 g
25 月	トマトクリーム生パスタ	○	えび いか ベーコン 鶏ガラ 牛乳 生クリーム	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	811 kcal
	揚げ大豆サラダ		大豆	揚げ油 でんぷん さつま芋 油 砂糖	人参 きゅうり	31.2 g 26.1 g
	メロン				メロン	2.0 g
26 火	チリビーンズドック	○	豚肉 大豆 チーズ	コッペパン 油 小麦粉	にんにく セロリ 人参 玉ねぎ トマト缶 パセリ	713 kcal
	ポトフ		鶏肉 ベーコン 鶏ガラ	じゃが芋	セロリ 人参 玉ねぎ キャベツ かぶ かぶ葉	32.5 g 27.5 g
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト	砂糖	みかん缶 パイン缶 もも缶	3.0 g
27 水	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	727 kcal
	ししゃもの甘辛焼き		ししゃも	砂糖 油		40.6 g 24.7 g
	かぶと油揚げの煮物		油揚げ かつお厚削り節	砂糖	かぶ かぶ葉	3.0 g
28 木	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	748 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 ブロッコリー	29.4 g 26.8 g
	ゴールドキウイ				ゴールドキウイ	2.7 g
29 金	ごはん	○		米		765 kcal
	鯖の味噌だれかけ		さば	砂糖 でんぷん	生姜	31.5 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	30.4 g 2.8 g
	沢煮わん		豚肉 かつお厚削り節	油	ごぼう 大根 人参 えのき 小松菜	

端午の節供メニュー

八十八夜メニュー

緑茶週間(4/29～5/5)

熊本県

長崎県

京都府

奈良県
大阪府
京都府

修学旅行
わくわくメニュー

5月はお茶の季節！

愛知県

地産地消

高知県

３年生　修学旅行

★　食材料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、26～28日の給食はありません。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
今月分　1日当たり平均	764kcal	32.0g	27.3g	2.7g