



5月 献立表

令和6年度

足立区立加賀中学校

日	一ロメモ	主食	飲み物	おかず	赤の仲間 血や肉になる		緑の仲間 体の調子を整える		黄の仲間 熱や力の元になる		エネルギー たんぱく質
					1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1水	加賀中 開校記念日	チキンクリームライス		コーンサラダ マーブルケーキ	鶏肉、豆乳、卵	牛乳、生クリーム	にんじん	玉ねぎ、きゅうり、マッシュルーム、コーン、キャベツ、ぶなしめじ	米、小麦粉、三温糖、砂糖	サラダ油、バター	859 kcal 29.5g
2木	八十八夜 献立	生揚げのあんかけ丼		もやしとわかめのごま醤油 抹茶白玉	生揚げ、鶏肉、いか、絹ごし豆腐、あずき	牛乳、わかめ	にんじん、こまつな	にんにく、もやし、しょうが、干し椎茸、キャベツ、玉ねぎ、たけのこ	米、押麦、てんぷん、砂糖、白玉粉	サラダ油、ごま油、ごま	776 kcal 30.5g
7火	こどもの日 献立	五目おこわ		小魚の香味揚げ レモン和え かきたま汁	鶏肉、卵、木綿豆腐	牛乳、スメルト	にんじん、こまつな	干し椎茸、しょうが、にんにく、もやし、キャベツ、レモン、長ねぎ、えのきたけ	米、もち米、三温糖、米粉、小麦粉、砂糖、てんぷん	ごま油、ごま	698 kcal 32.6g
8水	きのこの和風 スープパグ ティです。	スープパグティ		ツナボール カレドレッシングサラダ	鶏肉、いか、ツナ	牛乳	にんじん、こまつな	にんにく、玉ねぎ、ぶなしめじ、もやし、キャベツ、えのきたけ、コーン	スパゲッティ、てんぷん、砂糖、じゃがいも、パン粉	オリーブ油、サラダ油、マヨネーズ	734 kcal 30.8g
9木	ピピンパは野菜 もおいしく食 べられます。	肉みそピピンパ		キムチスープ 果物	鶏肉、ハチ味噌、みそ、大豆、生揚げ	牛乳	にんじん、こまつな	長ねぎ、にんにく、しょうが、もやし、はくさいキムチ、果物	米、押麦、砂糖、トック	ごま油、ごま	744 kcal 32.0g
10金	アルファベットの 形の可愛いマ カロニが入った スープです。	フレンチトースト		ABCスープ 魚とポテトのハニーマスタード	卵、鶏肉、バスア、大豆	牛乳	にんじん、こまつな	玉ねぎ、キャベツ、しょうが、にんにく	無塩食パン、マカロニ、砂糖、てんぷん、砂糖、じゃがいも、はちみつ	バター、サラダ油	782 kcal 36.2g
13月	豆腐が崩れない ように、慎重に 揚げます。	麦ご飯・海苔の佃煮		揚げだし豆腐 野菜のマヨネーズ和え みそ汁	押し豆腐、鶏肉、みそ	牛乳、のり、わかめ	にんじん、こまつな	にんにく、長ねぎ、もやし、しょうが、玉ねぎ	米、押麦、砂糖、てんぷん、砂糖、じゃがいも	サラダ油、マヨネーズ	732 kcal 25.5g
14火	世界の料理 イタリア	アマトリチャーナ		イタリアンスープ パンナコッタ	ベーコン、鶏肉、卵	牛乳、粉チーズ、生クリーム、粉寒天	トマト、パセリ、にんじん、こまつな	玉ねぎ、にんにく、キャベツ	ペンネ、パン粉、砂糖、いちごジャム	オリーブ油	696 kcal 27.6g
15水	季節の食材 ◎新じゃが	鮭ひじきご飯		新じゃがのそぼろ煮 ごまあえ	塩ざけ、鶏肉、生揚げ	牛乳、芽ひじき、わかめ	にんじん、さやいんげん	玉ねぎ、たけのこ、干し椎茸、もやし、キャベツ	米、じゃがいも、砂糖、てんぷん	サラダ油、ごま	766 kcal 32.4g
16木	季節の食材 ◎新玉ねぎ	玉子あんかけ炒飯		新玉ねぎと豚しゃぶのサラダ 果物	鶏肉、卵、豚肉	牛乳	にんじん、葉ねぎ	にんにく、長ねぎ、しょうが、玉ねぎ、キャベツ、きゅうり、干し椎茸、果物	米、米粒麦、てんぷん、砂糖	ごま油、ごま	739 kcal 24.2g
17金	たらこ辛子明 太子をあわせた 明太トースト です。	明太トースト		いかにトマトシチュー ミモザサラダ	辛子明太子、たらこ、いか、鶏肉、卵	牛乳、のり	にんじん、トマト、こまつな	玉ねぎ、にんにく、キャベツ	無塩食パン、じゃがいも、小麦粉、砂糖	サラダ油、バター、マヨネーズ	700 kcal 35.1g
20月	季節の食材 ◎グリーンピース	セサミパン		チーズオムレツ キャベツとコーンのサラダ グリーンピースのポタージュ	卵、鶏肉、豆乳	牛乳、生クリーム、サラダチーズ	にんじん、パセリ	玉ねぎ、エリンギ、コーン、キャベツ、グリーンピース	セサミパン、砂糖、じゃがいも	サラダ油、バター	775 kcal 36.3g
21火	今年度初めての ラーメンは塩味 です!	塩ラーメン		小魚のにんにくしょうゆ揚げ 豆腐とツナのサラダ	いか、鶏肉、押し豆腐、ツナ	牛乳、わかめ、きびなご	にんじん	しょうが、もやし、にんにく、玉ねぎ、長ねぎ、キャベツ、きゅうり	蒸し中華めん、米粉、てんぷん、緑豆はるさめ、砂糖	ごま油、ごま	703 kcal 36.3g
22水	運動会予行	豚キムチ丼		春雨サラダ 果物	豚肉	牛乳	にんじん、にら、こまつな	しょうが、玉ねぎ、にんにく、もやし、はくさいキムチ、キャベツ、果物	米、米粒麦、緑豆はるさめ、砂糖	サラダ油、ごま、ごま油	695 kcal 24.8g
23木	季節の食材 ◎さわら	麦ごはん		さわらの西京焼き じゃがいも練りごまあえ かみなり汁	さわら、木綿豆腐、油揚げ、みそ	牛乳	にんじん、こまつな	しょうが、長ねぎ	米、米粒麦、砂糖、じゃがいも、こんにゃく	練りごま、ごま油	756 kcal 33.1g
24金	ホットチリサ ンドには、野菜 がたっぷり入っ ています。	ホットチリサンド		ブロッコリーポテト 麦っこスープ	鶏肉、大豆、ベーコン、鶏肉	牛乳、ピザチーズ	にんじん、こまつな、ブロッコリー	玉ねぎ、にんにく、コーン、キャベツ	無塩パン、じゃがいも、押麦	サラダ油、オリーブ油	695 kcal 30.1g
25土	運動会	チキンカレー		フレンチサラダ カルピスゼリー	鶏肉	牛乳、粉寒天、カルピス	にんじん	玉ねぎ、にんにく、しょうが、コーン、キャベツ、みかん	米、米粒麦、じゃがいも、小麦粉、砂糖、はちみつ	サラダ油、バター	760 kcal 22.9g
28火	運動会 予備日	マーボー丼		こまつな和え 果物	押し豆腐、鶏肉、大豆、みそ、ツナ	牛乳	にんじん、こまつな	玉ねぎ、たけのこ、干し椎茸、にんにく、しょうが、キャベツ、果物	米、米粒麦、砂糖、てんぷん	サラダ油、ごま油、ごま	775 kcal 32.8g
29水	郷土料理 千葉県	麦ご飯・みそ大豆		あじのさんが焼き おひたし みそ汁	鶏肉、あじ、おから、卵、みそ、大豆	牛乳、わかめ	にんじん	しょうが、長ねぎ、玉ねぎ、キャベツ、もやし	米、米粒麦、パン粉、砂糖、てんぷん、じゃがいも	ごま	718 kcal 32.8g
30木	チャウダーは米 粉でとろみをつ けます。	ショートニングパン		白身魚のフライ 粉ふきいも コーンチャウダー	たら、豆乳、鶏肉	牛乳、粉チーズ	にんじん	セロリー、玉ねぎ、ぶなしめじ、コーン	ショートニングパン、小麦粉、パン粉、じゃがいも、米粉	バター、豆乳クリーム、バター	703 kcal 35.7g
31金	細く切って揚げ たポテトの食感 が楽しいサラダ です。	鮭チャーハン		わんたんスープ ばりばりポテトサラダ	卵、塩ざけ、鶏肉	牛乳	万能ねぎ、にんじん、チンゲンツアイ	しょうが、長ねぎ、もやし、キャベツ、きゅうり、玉ねぎ	米、米粒麦、砂糖、乾しワタタン、じゃがいも	サラダ油、ごま油、ごま	716 kcal 27.7g

- 25日(土)…運動会のため給食があります。
- 27日(月)…運動会の振替休日のため、給食はありません。

※物資源の都合上、献立を変更する場合があります。