



令和6年度 5月予定献立表



足立区立入谷中学校
校長 小出 泰隆
栄養士 井上 奈奈

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 (kcal) たんぱく質 (g)
2 木	中華おこわ 小松菜とじゃこのサラダ すまし汁 抹茶プリン		学乳 鶏肉 冷凍むきえび ちりめん 木綿豆腐 カットわかめ 厚削り パルアガー 調理用牛乳 生クリーム	米 もち米 ごま油 砂糖 油 白いりごま	干し椎茸 にんにく たけのこ もやし こまつな 長ねぎ	707 29.6
7 火	麻婆丼 春雨の和え物 チンゲン菜の中華スープ		学乳 豚肉 豚レバー 木綿豆腐 みそ 鶏肉	米 押麦 油 砂糖 ごま油 でんぶん 緑豆はるさめ 白いりごま	しょうが にんにく 長ねぎ 干し椎茸 にら にんじん もやし きゅうり チンゲンツアイ	792 32.1
8 水	醤油ラーメン 大豆入りスパイシーポテト		学乳 豚肉 うずら卵水煮 大豆	蒸し中華めん ごま油 じゃがいも 油 でんぶん	にんじん 長ねぎ こまつな もやし にんにく しょうが	816 33.6
9 木	麦ごはん 魚のおろしかけ 野菜のおかか和え 五目みそ汁		学乳 たら 糸けずり節 鶏肉 生揚げ みそ 厚削り	米 押麦 でんぶん 小麦粉 油 砂糖	しょうが だいこん 葉ねぎ こまつな キャベツ にんじん 長ねぎ	756 33.5
10 金	ピザサンド 野菜スープ 果物		学乳 ボンレスハム レンズまめ ピザチーズ 鶏肉 調理用牛乳	無塩パン 油 じゃがいも	玉葱 エリンギ ピーマン バジル キャベツ にんじん 冷凍ホールコーン パセリ フロコリー 冷凍みかん	698 35.5
13 月	麦ごはん 魚のコチュジャン煮 こらともやしのナムル 卵スープ		学乳 さば みそ たまご 鶏肉 木綿豆腐	米 押麦 砂糖 ごま油 白いりごま でんぶん	しょうが にんにく にんじん もやし にら 長ねぎ こまつな	768 36.7
14 火	ひじきチャーハン バンバンジー ワンタンスープ		学乳 鶏肉 芽ひじき たまご 豚肉	米 押麦 油 砂糖 ごま油 乾しワントタン	しょうが にんじん 長ねぎ ピーマン もやし キャベツ きゅうり こまつな	801 36.5
15 水	フレンチトースト グリーンシチュー 小エビのサラダ		学乳 調理用牛乳 たまご 鶏肉 粉チーズ 生クリーム 冷凍むきえび	無塩食パン バター 砂糖 じゃがいも 油 小麦粉	あんずジャム 玉葱 にんじん グリーンピース キャベツ もやし きゅうり	744 33.4
16 木	あんかけやしそば こんにゃく入りわかめサラダ 果物		学乳 豚肉 冷凍むきえび いか うずら卵水煮 カットわかめ ツナ水煮	蒸し中華めん 油 でんぶん ごま油 こんにゃく 砂糖 白いりごま	にんじん 玉葱 キャベツ 干し椎茸 しょうが にんにく こまつな きゅうり 冷凍ホールコーン レモン バインホール	754 33.9
17 金	きんぴらご飯 小魚の南蛮漬け かきたま汁		学乳 鶏肉 ニギス たまご 木綿豆腐 厚削り	米 もち米 ごま油 砂糖 白いりごま 小麦粉 でんぶん 油	ごぼう にんじん 干し椎茸 さやいんげん しょうが 長ねぎ こまつな	736 28.6
20 月	ツナカレーピラフ コンソメスープ おからドーナッツ		学乳 ツナオイル漬け 鶏肉 ベーコン 粉チーズ たまご 調理用牛乳 おから	米 押麦 バター 油 じゃがいも 小麦粉 砂糖 白いりごま 粉糖	玉葱 エリンギ ピーマン 赤ピーマン にんじん パセリ	827 28.2
21 火	あしたばパン 鶏肉のトマト煮 豆腐サラダ		学乳 鶏肉 ひよこまめ いんげんまめ 木綿豆腐 ちりめん 白みそ	あしたばパン じゃがいも 油 バター 小麦粉 三温糖 練りごま 白いりごま	いちごジャム 玉葱 にんじん エリンギ にんにく トマト缶詰 トマト きゅうり 冷凍ホールコーン こまつな	700 33.6
22 水	枝豆じゃごご飯 筑前煮 味噌汁		学乳 ちりめん 鶏肉 うずら卵水煮 厚削り 生揚げ 油揚げ みそ	米 もち米 油 白いりごま ま じゃがいも こんにゃく 三温糖	えだまめ にんじん たけのこ ごぼう 干し椎茸 さやいんげん 玉葱 だいこん こまつな	779 35.4
23 木	わかめご飯 タッカルビ チョレギサラダ		学乳 炊きこみわかめ 鶏肉 刻みのり	米 砂糖 油 もち でんぶん ごま油 白いりごま 白すりごま	しょうが にんにく はくさいキムチ にんじん キャベツ 長ねぎ にら だいこん きゅうり 赤ピーマン	746 27.9
24 金	麦ご飯 カレーごま ほっけの一夜干し 小松菜のお浸し じゃがもち汁		学乳 ほっけ(開き干し) 糸けずり節 油揚げ 厚削り	米 押麦 白いりごま じゃがいも でんぶん	えのきたけ こまつな キャベツ にんじん だいこん ごぼう 長ねぎ	724 30.9
25 土	ひよこ豆のドライカレー りんごゼリー		学乳 ひよこまめ 鶏肉 パルアガー	米 押麦 油 小麦粉 バター 砂糖	玉葱 にんにく しょうが にんじん セロリー ピーマン りんごジュース	778 24.3
27 月	ねぎ塩豚丼 豆腐白玉ボンチ		学乳 豚肉 絹ごし豆腐	米 押麦 ごま油 油 でんぶん 白玉粉 砂糖	長ねぎ にんにく もやし にら 玉葱 レモン バインビット もも缶 みかん缶	869 28.5
29 水	卵とじうどん 莖わかめのサラダ ココア蒸しパン		学乳 鶏肉 厚削り たまご くわわかめ 調理用牛乳	冷凍うどん でんぶん 油 砂糖 ごま油 白いりごま 小麦粉 アーモンド バター	にんじん 玉葱 ぶなしめじ 干し椎茸 長ねぎ こまつな もやし きゅうり	766 30.9
30 木	チリピーンズドッグ バリバリポテト入りサラダ きゃべつのミルクスープ		学乳 いんげんまめ レンズまめ 豚肉 ピザチーズ 鶏肉 調理用牛乳	パン 油 三温糖 小麦粉 じゃがいも 油 砂糖	玉葱 にんじん にんにく エリンギ キャベツ きゅうり 冷凍ホールコーン えのきたけ しょうが パセリ	749 33.8
31 金	野沢菜ご飯 いかとししゃもの更紗揚げ 切り干し大根のサラダ 豚汁		学乳 いか切り身 ししゃも(生干し) 鶏肉 豚肉 木綿豆腐 みそ 厚削り	米 ごま油 白いりごま でんぶん 小麦粉 油 砂糖 じゃがいも 板こんにゃく	のざわな漬 しょうが 切干しだいこん きゅうり 玉葱 ごぼう だいこん にんじん 長ねぎ	781 32.3

※食材の納入、学校行事などにより、献立を変更することがあります。