



令和8年度

# 5月の献立表

足立区立栗島中学校



日・曜	主食	飲み物	主菜・副菜・デザート	赤		緑		黄		エネルギー たんぱく質 食塩相当量	献立メモ
				体を作るものになるもの		体の調子を整えるもの		熱や力のものになるもの			
				1群 たんぱく質	2群 カルシウム	3群 カロテン	4群 ビタミンC	5群 糖質	6群 脂質		
7木	ガーリックトースト		サメ・ポテ・ビーンズマリアソース マカロニの豆乳スープ	もつかさめ 大豆 豚肉 豆乳	牛乳 粉チーズ	にんじん こまつな パセリ	にんにく たまねぎ キャベツ	胚芽食パン でんぶん 米粉 砂糖 じゃがいも マカロニ	バター オリーブ油	722 kcal 31.1 g 2.5 g	マリアソースはケ チャップ・ウスター ソース・砂糖で作った ソースです！今回は揚 げたサメ・芋・大豆を 和えます。
8金	ちまき 行事食(こどもの日)		生揚げのうま煮 野菜とわかめの和え物	豚肉 鶏肉 生揚げ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	干し椎茸 たけのこ しょうが にんにく たまねぎ えのき もやし	もち米 砂糖 じゃがいも でんぶん	ごま油	698 kcal 32.2 g 2.6 g	5月5日こどもの日に ちなんで“ちまき”を 手作ります。
11月	ねぎ塩豚丼 野菜の日(新たまねぎ)		新玉葱のおろしポン酢和え 清見オレンジ	豚肉 糸けずり節	牛乳	こまつな	にんにく 長ねぎ たまねぎ もやし キャベツ レモン だいこん 清見オレンジ	米 麦 でんぶん 砂糖	ごま油	732 kcal 28.4 g 1.9 g	旬の食材→新たまねぎ 柔らかくて甘みがある 新たまねぎはサラダに ぴったり！
12火	みそラーメン(つけ麺)		うずら卵の甘辛煮 杏仁豆腐	豚肉 赤みそ うずら卵水煮	牛乳 粉寒天	にんじん こまつな	しょうが もやし にんにく 長ねぎ たまねぎ もも缶 ホールコーン缶詰 みかん缶 パイン缶	蒸し中華麺 砂糖	ごま油	745 kcal 28.6 g 2.8 g	本場北海道のみそラ ーメンに使われている北 海道みそを使って作り ます！
13水	ごはん		鯖のごまみそ焼き じゃがいものきんぴら えのきと豆腐のすまし汁	さば 豆腐 赤みそ さつま揚げ かまぼこ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	ごぼう たまねぎ えのき	米 砂糖 しらたき じゃがいも	油 白すりごま	788 kcal 33.0 g 2.9 g	一汁二菜の和食の献立 です。ごはんとおかず を交互に食べるように しましょう。
14木	ビスキュイパン		アスパラとツナのサラダ トマトシチュー	たまご ツナ 鶏肉 大豆	牛乳 粉チーズ	にんじん アスパラガス トマト缶	キャベツ ホールコーン缶 たまねぎ セロリ	コッペパン 砂糖 小麦粉 じゃがいも 米粉	無塩バター アーモンド粉	745 kcal 30.2 g 2.8 g	コッペパンにアーモ ンドたっぷり風味のよ い生地を乗せサクサク に焼いたビスキュイパ ンを作ります！
15金	ビビンバ		春雨スープ パイナップル	豚肉 生揚げ 凍り豆腐 たまご 鶏肉 赤みそ	牛乳	にんじん こまつな	にんにく しょうが 切干大根 もやし えのき パイナップル	米 麦 砂糖 緑豆はるさめ	油 ごま油 白ごま 黒ごま	763 kcal 29.9 g 3.1 g	韓国語でビビンは混ぜ る、パはごはんを表し ます。
18月	ごはん		厚焼き卵 ツナと野菜のごま和え 豚汁	鶏肉 ツナ たまご 豚肉 豆腐 白みそ	牛乳	にんじん こまつな	干し椎茸 もやし たまねぎ えのき だいこん ごぼう 長ねぎ	米 砂糖 でんぶん こんにやく じゃがいも	油 白すりごま	798 kcal 35.6 g 2.8 g	給食室で作る卵焼きは 具沢山でボリュームが あり、旨味が詰まっ てとても美味しいで す。
19火	チリビーンズサンド		ハムのパジルサラダ コーンチャウダー 美生柑	豚肉 大豆 豚レバー ロースハム ベーコン 白いんげん豆	牛乳 粉チーズ ピザチーズ	にんじん こまつな	にんにく しめじ たまねぎ セロリ キャベツ 美生柑 ホールコーン缶	無塩パン 米粉 砂糖	油 バター	739 kcal 35.8 g 3.2 g	旬の果物→美生柑 さわやかな風味が特徴 の皮が黄色い柑橘類！ 別名は「河内晩柑」で す。
20水	炊き込みごはん		シルバーのさざれ焼き アーモンド和え 卵とわかめのすまし汁	鶏肉 油揚げ シルバー 豆腐 たまご	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん こまつな パセリ	キャベツ もやし たまねぎ えのき	米 砂糖 しらたき パン粉 でんぶん	エッグケア (卵不使用) アーモンド粉	770 kcal 36.8 g 3.3 g	“さざれ”には細かいと いう意味があります！ パン粉をつけて焼いた 料理です。
21木	カレーうどん		磯辺揚げ(竹輪・ししゃも) 豆腐と野菜のごま酢和え	豚肉 かまぼこ 竹輪 豆腐	牛乳 ししゃも あおのり	にんじん こまつな	しょうが たまねぎ にんにく キャベツ 長ねぎ	冷凍うどん 砂糖 でんぶん 小麦粉	油 白すりごま	716 kcal 30.2 g 2.8 g	かつお出汁を効かせた カレーうどんです。カ レーライスとは違った うま味を味わいましょ う。
22金	衣笠井 郷土料理(京都府)		しらす入りおひたし 抹茶ミルク寒天の黒蜜かけ	油揚げ たまご	牛乳 粉寒天 しらす	こまつな	たまねぎ 長ねぎ キャベツ 切干大根	米 砂糖 でんぶん 黒砂糖 はちみつ		809 kcal 31.2 g 2.6 g	3年生の修学旅行先で ある京都にちなんだ給 食です！衣笠井は、油 揚げとねぎを甘辛く煮 て、卵でとじた京都の 郷土料理です。
25月	ごはん のりの佃煮		厚揚げ入り肉じゃが 大豆入りおかか和え	豚肉 生揚げ 大豆 糸けずり節	牛乳 切粉のり	にんじん こまつな	たまねぎ 干し椎茸 キャベツ 切干大根	米 砂糖 しらたき じゃがいも	油	750 kcal 30.2 g 2.2 g	“佃煮”の発祥は東京 都中央区にある佃島！ 今は陸続きですが、江 戸時代には漁業が盛ん でした。
26火	ごはん		ししゃもの二色春巻き(カレー・チーズ) 竹輪と野菜の和え物 じゃがいものみそ汁	焼き竹輪 油揚げ 白みそ	牛乳 ししゃも チーズ	にんじん こまつな	キャベツ もやし たまねぎ 長ねぎ	米 砂糖 はるまきの皮 小麦粉 じゃがいも	油	815 kcal 30.3 g 2.7 g	カルシウム強化食材 →ししゃも カレーとチーズ、2つ の味のししゃも春巻 きを作ります！
27水	手作りパン 手作りパン給食		チリコンカン コールスローサラダ	豚肉 ベーコン 大豆	牛乳	にんじん トマト缶	たまねぎ キャベツ マッシュルーム ホールコーン缶	強力粉 砂糖 じゃがいも	バター 油 エッグケア (卵不使用)	717 kcal 31.9 g 2.2 g	今年度初登場の手作り パン給食です！今回は プレーンのパンを作り ます。
28木	ごはん		レバーといかの甘辛和え わかめとしらすの和え物 さつま汁	豚レバー いか 白みそ 鶏肉 生揚げ	牛乳 わかめ しらす	にんじん こまつな	しょうが もやし だいこん 長ねぎ	米 米粉 でんぶん 小麦粉 砂糖 さつまいも	油 白ごま	780 kcal 36.2 g 2.7 g	鉄分強化食材 →レバー 鉄は血液を作る材料に なります。
29金	ココアパン ランチルーム給食(2-1)		シイラのモルネーソース トマトドレッシングサラダ パンプキンポタージュ	しいら	牛乳 ピザチーズ 生クリーム	パセリ こまつな トマト缶 かぼちゃ	キャベツ たまねぎ ホールコーン缶	ココアパン 小麦粉 砂糖 じゃがいも	バター オリーブ油	695 kcal 37.3 g 3.0 g	今年度初登場の手作り パン給食です！今回は 手作りの生地をウィン ナーに巻いたウィン ナーロールを作ります。

【今月の給食目標】 給食時間のルールや楽しい過ごし方を考えましょう。 【今月の平均栄養価】 エネルギー：752kcal たんぱく質：32.3g 食塩相当量：2.7g

※食材の入荷状況や感染性胃腸炎の流行等により、献立を一部変更することがあります。