



令和7年度 5月予定献立表



足立区立入谷中学校
校長 幸家 孝
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 金	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、 パールアガー、調理用牛乳、 生クリーム	米、もち米、ごま油、サラダ油、 砂糖、油、白いりごま	干し椎茸、にんじん、たけのこ、もやし、 こまつな、長ねぎ	707 29.6
7 水	きなこ揚げパン ワントンスープ フルーツヨーグルト		学乳、きな粉、豚肉、 プレーンヨーグルト	コッペパン、揚げ油、砂糖、 乾しワントン、ごま油	にんじん、もやし、長ねぎ、キャベツ、 こまつな、しょうが、パインチビット(缶 詰)、 もも缶(黄桃)、みかん缶	735 29.6
8 木	ひじきチャーハン パンバンジー コーンチャウダー		学乳、鶏肉、芽ひじき、たまご、 調理用牛乳、生クリーム、 いんげんまめ(乾)	米、押麦、油、砂糖、ごま油、 じゃがいも、バター、米粉	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、玉葱、 冷凍ホールコーン、クリームコーン、 パセリ	835 36.5
9 金	麦ご飯 めばるの塩こうじ焼き 小松菜の辛子和え みそ汁		学乳、めばる、ツナオイル漬け、油揚げ、 カットわかめ、白みそ、赤みそ、厚削り	米、押麦、じゃがいも	こまつな、キャベツ、もやし、にんじん、 長ねぎ	701 33.6
12 月	麻婆丼 春雨の和え物 チンゲン菜の中華スープ		学乳、豚肉、豚レバーひき肉、木綿豆腐、 赤みそ、鶏肉	米、押麦、油、砂糖、ごま油、 でんぶん、緑豆はるさめ、 サラダ油、白いりごま	しょうが、にんにく(りん茎)、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	798 33.2
13 火	チリビーンズサンド パリパ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(乾)、 レンズまめ(乾)、豚肉、 ピザチーズ、鶏肉、調理用牛乳	無塩パン、油、三温糖、小麦粉、 じゃがいも、揚げ油、サラダ油、 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	699 34.0
14 水	枝豆じゃこご飯 筑前煮 みそ汁		学乳、ちりめん、鶏肉、うずら卵水煮、 厚削り、生揚げ、油揚げ、白みそ、赤みそ	米、もち米、油、白いりごま、 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	803 33.7
15 木	麦ご飯 魚のおろしかけ 野菜のおかか和え 五目みそ汁		学乳、さば、糸けずり節、鶏肉、生揚げ、 赤みそ、白みそ、厚削り	米、押麦、でんぶん、小麦粉、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	777 35.5
16 金	あんかけやさそば 照り焼きまん 果物		学乳、豚肉、冷凍むきえび、いか、鶏肉	蒸し中華めん、油、でんぶん、 ごま油、小麦粉、砂糖	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、果物	837 37.2
19 月	フレンチトースト グリーンシチュー チーズ入りサラダ		学乳、調理用牛乳、たまご、鶏肉、 粉チーズ、生クリーム、サラダチーズ	食パン、バター、砂糖、じゃがい も、油、小麦粉、サラダ油	あんずジャム、玉葱、にんじん、 グリーンピース、キャベツ、きゅうり	733 30.9
20 火	鶏ごぼうピラフ コンソメスープ おからドーナッツ		学乳、鶏肉、たまご、ベーコン、 粉チーズ、調理用牛乳、おから	米、押麦、油、バター、じゃがいも、 小麦粉、砂糖、白いりごま、粉糖	ごぼう、にんじん、玉葱、しょうが、ピーマ ン、パセリ	792 28.1
21 水	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	728 31.0
22 木	ねぎ塩豚丼 しらす和え みそ汁		学乳、豚肉、しらす干し、油揚げ、 白みそ、赤みそ、厚削り	米、押麦、ごま油、油、でんぶん、白 いりごま	にんにく、もやし、玉葱、たけのこ、レモン、 こまつな、キャベツ、にんじん、えのきたけ、 長ねぎ、かぶ(葉)	705 33.7
23 金	きんぴらご飯 ニギスの南蛮漬 かきたま汁		学乳、鶏肉、にぎす、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	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	704 29.1
26 月	麦ご飯 鯖の香味焼き 千種和え みそ汁		学乳、さば、油揚げ、たまご、生揚げ、 カットわかめ、白みそ、赤みそ	米、押麦、糸こんにゃく、油、 白すりごま、砂糖、じゃがいも	しょうが、長ねぎ、こまつな、にんじん	749 33.7
27 火	キムチチャーハン ナムル わかめのスープ		学乳、豚肉、たまご、鶏肉、 カットわかめ、木綿豆腐	米、押麦、ごま油、白いりごま、油、 砂糖	はくさいキムチ、長ねぎ、ピーマン、 にんじん、もやし、こまつな	703 29.3
28 水	醤油ラーメン ポテト春巻き ごま和え		学乳、豚肉、うずら卵水煮、鶏肉	蒸し中華めん、油、ごま油、じゃが いも、はるまきの皮、白すりごま、 砂糖、練りごま	にんじん、長ねぎ、こまつな、もやし、 にんにく、しょうが、玉葱、キャベツ	870 36.6
29 木	パンプキンパン 鶏肉のトマト煮 大豆入りサラダ		学乳、鶏肉、ひよこめ(乾)、 いんげんまめ(乾)、大豆	パンプキンパン、じゃがいも、油、 バター、小麦粉、サラダ油、砂糖、 でんぶん	玉葱、にんじん、エリンギ、にんにく、 トマト缶詰、もやし、キャベツ、こまつな	712 32.5
30 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、赤みそ、白みそ、 厚削り	米、押麦、ごま油、白いりごま、 でんぶん、小麦粉、揚げ油、 サラダ油、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	760 31.9

※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。