令和７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 体を作るもとになるもの 1群 たんぱく質	赤 2群 カルシウム	緑 体の調子を整えるもの 3群 カロテン	緑 4群 ビタミンC	黄 熱や力のもとになるもの 5群 糖質	黄 6群 脂質	エネルギー たんぱく質 食塩相当量	献立メモ
2 金	5／5はこどもの日 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 でんぷん	ごま油 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”を手作りします。
7 水	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 けずり節	牛乳	こまつな	にんにく　長ねぎ もやし　たまねぎ だいこん　キャベツ レモン 清見オレンジ	米　麦 でんぷん 砂糖	油 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！
8 木	ガーリックトースト		タラ・ポテ・ビーンズマリアナソース マカロニの豆乳スープ	たら 大豆 豚肉 豆乳	牛乳 粉チーズ	パセリ にんじん こまつな	にんにく　たまねぎ キャベツ	食パン　米粉 でんぷん じゃがいも 砂糖 マカロニ	バター オリーブ油 揚げ油	696 kcal 31.4 g 2.8 g	マリアナ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！今回は揚げたタラ・芋・大豆を和えます。
9 金	五目うどん		磯辺揚げ（竹輪・こまい2尾） 豆腐と野菜のごま酢和え	豚肉 油揚げ 焼き竹輪 こまい　豆腐	牛乳 わかめ あおのり	にんじん こまつな	たまねぎ　干し椎茸 長ねぎ　キャベツ	冷凍うどん 小麦粉　砂糖	油 白すりごま	703 kcal 32.6 g 3.0 g	氷下魚と書いて“こまい”と読みます。北海道で人気の魚です。
12 月	ごはん		レバーといかの中華炒め 春雨スープ	豚レバー いか 鶏肉 生揚げ	牛乳	にんじん にら こまつな	しょうが　もやし えのきたけ	米　でんぷん 米粉　砂糖 はるさめ	揚げ油 油 ごま油	729 kcal 35.2 g 2.6 g	鉄分強化食材 →レバー 鉄は血液を作る材料になります。
13 火	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 えのきたけ	米　砂糖 しらたき じゃがいも	油 白すりごま 揚げ油	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 水	スパゲッティ ミートソース		小松菜と卵のサラダ フルーツポンチ	豚ひき肉 豚レバー 大豆 たまご	牛乳 粉チーズ 粉寒天	にんじん トマト缶 こまつな	にんにく　しょうが たまねぎ　セロリ マッシュルーム キャベツ　りんご缶 パイン缶　黄桃缶	スパゲッティ 砂糖	オリーブ油 油	798 kcal 37.7 g 2.9 g	給食のミートソースはレバーや大豆が入るので栄養たっぷりです！
15 木	ビスキュイパン		ポテトと枝豆のバターソテー かぼちゃの米粉シチュー 清見オレンジ	たまご ベーコン 鶏肉 白いんげん豆	牛乳 調理用牛乳 生クリーム	かぼちゃ	にんにく　えだまめ たまねぎ　ぶなしめじ 清見オレンジ	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 バター 油	819 kcal 31.5 g 2.7 g	コッペパンにアーモンドたっぷりで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！
16 金	ごはん		厚焼き卵 ツナと野菜のごま和え 豚汁	鶏ひき肉 たまご ツナ 豚肉 豆腐　白みそ	牛乳	にんじん こまつな	干し椎茸　たまねぎ もやし　えのきたけ ごぼう　だいこん 長ねぎ	米　砂糖 でんぷん こんにゃく 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、旨味が詰まっていてとても美味しいです。
19 月	エビクリームライス		カリカリ豆サラダ パイナップル	ベーコン 鶏肉 えび 大豆	牛乳 調理用牛乳	にんじん パセリ こまつな	たまねぎ　ぶなしめじ キャベツ　パイン	米　麦 小麦粉 でんぷん 砂糖	バター 油 揚げ油 練りごま 白いりごま	847 kcal 31.6 g 2.5 g	足立区の給食と言ったら「エビクリームライス」！手作りのベシャメルソースで濃厚に仕上げます。
20 火	炊き込みごはん		メダイのさざれ焼き アーモンド和え 生揚げとわかめのみそ汁	鶏肉　白みそ 油揚げ メダイ 生揚げ	牛乳 ヨーグルト わかめ	にんじん パセリ こまつな	キャベツ　もやし たまねぎ	米　しらたき 砂糖　パン粉	マヨネーズ （卵不使用） アーモンド	780 kcal 37.0 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 水	給食で日本の味めぐり！ 衣笠丼 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がけ	油揚げ たまご	牛乳 しらす干し 粉寒天 調理用牛乳	こまつな	たまねぎ　長ねぎ キャベツ 切干しだいこん	米　砂糖 でんぷん 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！衣笠丼は、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。
22 木	黒砂糖パン ランチルーム給食(３－２)		ハンバーグ・デミグラスソース オニオンドレッシングサラダ コーンポタージュ	豚ひき肉 豆腐	牛乳 調理用牛乳 生クリーム	にんじん こまつな パセリ	たまねぎ　キャベツ クリームコーン	黒砂糖パン パン粉 砂糖 じゃがいも	油 バター	735 kcal 31.4 g 3.3 g	３年２組のランチルーム給食です。テーブルマナーの体験をします！
23 金	ごはん		サメのタレカツ 大根のツナ和え 小松菜と卵のすまし汁	もうかさめ ツナ 豆腐 たまご	牛乳	こまつな	だいこん　はくさい たまねぎ	米　小麦粉 パン粉　砂糖 でんぷん	揚げ油	853 kcal 35.1 g 2.6 g	サメはフライや竜田揚げなどにするとおいしく食べられる食材です！
26 月	ナン 世界の料理(インド)		バターチキンカレー インドカレー屋のドレッシングサラダ ミルクティーゼリー	鶏肉	牛乳 調理用牛乳 生クリーム ヨーグルト 粉寒天	トマト缶 にんじん こまつな	たまねぎ　にんにく しょうが　キャベツ ホールコーン缶	ナン　砂糖	油 バター カシューナッツ	732 kcal 32.5 g 3.2 g	インドの方に教えてもらったレシピをもとに本格的なバターチキンカレーを作ります！
27 火	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 けずり節	牛乳 もみのり	にんじん こまつな	たまねぎ　干し椎茸 キャベツ 切干しだいこん	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。
28 水	醤油ラーメン （つけ麺）		うずらの煮卵 2種のポテチサラダ 冷凍ミカン	豚肉 なると うずら卵	牛乳 わかめ	こまつな にんじん	もやし　長ねぎ キャベツ　たまねぎ 冷凍みかん	蒸し中華めん 砂糖 さつまいも じゃがいも	油 揚げ油	725 kcal 27.7 g 2.9 g	醤油ラーメンのスープは煮干しと鶏ガラから取ったこだわりのW出汁で作ります！
29 木	ごはん		ししゃもの二色春巻き レモン和え じゃがいものみそ汁	油揚げ 白みそ	牛乳 ししゃも チーズ	こまつな にんじん	もやし　キャベツ レモン　たまねぎ 長ねぎ	米 はるまきの皮 小麦粉 じゃがいも	揚げ油	798 kcal 28.4 g 2.4 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！
30 金	栗中ベーカリー♪ 手作りウィンナーロール 手作りパン給食		ポークビーンズ ツナサラダ	ウィンナー 豚肉 大豆 ツナ	牛乳 調理用牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ　キャベツ	強力粉 砂糖 じゃがいも	バター 油	746 kcal 34.0 g 2.3 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：765kcal　たんぱく質：32.5g　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。