

5月の献立予定表

令和8年度 杉並区立荻窪中学校

日	献立名	血や肉になる（赤）	熱や力の元になる（黄）	体の調子を整える（緑）	牛乳	1食分 たんぱく質	備考
1 金	中華ちまき	豚肉、★ほしえび、とり骨	油、ごま油、もち米、米粒麦	筍、乾しいたけ、しょうが、長ねぎ、にんじん		709 kcal	行事食を知ろう ～端午の節句～
	豆腐入り卵スープ	とり骨、とり肉、絹とうふ、★たまご	でんぶん	にんじん、玉ねぎ、えのきたけ、長ねぎ、チンゲンサイ		30.7 g	
	清見オレンジ			★清見オレンジ		3.1 g	
7 木	ビスキュイメロンパン	★たまご	パン、バター、さとう、薄力粉	レモン		774 kcal	ここでのビスキュイは2度焼くという意味です。焼いてあるパンにメロンパン風の生地を乗せてもう一度焼きます。
	フレンチサラダ		油、オリーブ油、さとう	キャベツ、コーン（缶）、にんじん、こまつな		23.1 g	
	ポークビーンズ	大豆、ベーコン、豚肉、豚骨、とり骨	油、じゃがいも	セロリ、にんにく、にんじん、たまねぎ		2.7 g	
8 金	麦ごはん		米、押し麦			789 kcal	今月のコロッケは大豆入りです！
	大豆入りコロッケ	大豆、豚肉	油、じゃがいも、マッシュポテト、小麦粉、パン粉	にんじん、たまねぎ		29.1 g	
	じゃこサラダ	ちりめんじゃこ	炒りごま、さとう、ごま油	にんじん、こまつな、だいこん、もやし、きゅうり		3.1 g	
	豆腐とわかめのみそ汁	さば節、絹とうふ、油揚げ、乾燥わかめ、みそ		たまねぎ、えのきたけ、ながねぎ			
11 月	豚肉とごぼうの混ぜご飯	豚肉	米、米粒麦、油、しらたき、さとう	ごぼう、しょうが、にんじん、さやいんげん		728 kcal	旬の食材を味わおう ～しらす～ 青のりとしらすぼしが入った卵焼きです。
	磯の香りの卵焼き	★たまご、しらすぼし、青のり、かつお節	油、さとう			29.7 g	
	芋だんご汁	昆布、かつお節、とり肉、油揚げ	じゃがいも、でんぶん、油	ごぼう、にんじん、だいこん、ながねぎ、こまつな		2.8 g	
	美生柑			★美生柑			
12 火	春の豆ごはん	昆布	米、米粒麦	寒えんどう（グリーンピース）		729 kcal	旬の食材を味わおう ～グリーンピース～ （寒えんどう） ごぼうサラダはサクサクに揚げたごぼうがトッピングのサラダです。
	魚の香味焼き	ミナミカゴカマス	さとう、炒りごま、ごま油	しょうが、ながねぎ、にんにく		34.0 g	
	ごまの香りのごぼうサラダ		でんぶん、油、すりごま、さとう	ごぼう、にんじん、キャベツ		2.6 g	
	かきたま汁	昆布、かつお節、絹とうふ、★たまご	でんぶん	えのきたけ、ほうれんそう、ながねぎ			
13 水	ウィンナーロールパン	★たまご、牛乳、ウィンナーソーセージ	強力粉、さとう、バター			744 kcal	生地から手作り！ウィンナーが入ったロールパンとカレー風味のマカロニサラダです。
	カレー風味のマカロニサラダ	マグロ（缶）	マカロニ、油、さとう	きゅうり、にんじん、たまねぎ		26.1 g	
	ポテトクリームスープ	ベーコン、とり骨、牛乳、生クリーム	油、じゃがいも、バター、小麦粉	たまねぎ、にんじん、コーン（缶）、セロリ		2.6 g	
14 木	春のかき揚げ丼	★いか、★えび、さば節	米、米粒麦、小麦粉、でんぶん、油	たまねぎ、ごぼう、にんじん、そらめ		736 kcal	旬の食材を味わおう ～そらめめ～
	野菜の海苔和え	もみのり	さとう、ごま油	こまつな、キャベツ、きゅうり、にんじん		27.4 g	
	じゃが芋と揚げのみそ汁	さば節、油揚げ、乾燥わかめ、みそ	じゃがいも	たまねぎ、えのきたけ、ながねぎ		2.9 g	
15 金	ししじゅうしい	さば節、豚肉、刻みこんぶ	米、米粒麦、油、さとう、炒りごま	たけのこ、しょうが、さやえんどう		805 kcal	郷土料理を知ろう ～沖縄県～ 5月15日は沖縄県が本土に返還された日です。
	にんじんしりしり	マグロ（缶）、★たまご	油	にんじん、もやし		28.3 g	
	イナムドッチ	豚骨、さば節、豚肉、かまぼこ、生揚げ、みそ	こんにやく	にんじん、乾しいたけ、大根、長ねぎ、小松菜		3.1 g	
	ちんすこう		小麦粉、さとう、ラード				
18 月	3種のごまの味噌ラーメン	みそ、八丁味噌、とり骨、豚骨、豚肉	煮し中藥めん、油、糖りごま、すりごま、さとう、ごま油、炒りごま	にんにく、生薬、玉ねぎ、人参、筍、キャベツ、もやし、長ねぎ、ニラ		774 kcal	いりごま、すりごま、ねりごまが入った味噌ラーメンと沖縄県の郷土菓子、サーターアングァーです。
	かぶと胡瓜の華風和え		ごま油、さとう	きゅうり、かぶ		28.2 g	
	サーターアングァー	★たまご	小麦粉、さとう、油			3.1 g	
19 火	麦ごはん		米、押し麦			718 kcal	旬の食材を味わおう ～初ガツオ～
	鰹(カツオ) の揚げ煮	かつお、大豆	小麦粉、でんぶん、じゃがいも、油、さとう、炒りごま	しょうが		32.1 g	
	野菜のわさび和え			もやし、キャベツ、こまつな、にんじん		2.2 g	
	豆腐と青菜のすまし汁	出し昆布、かつお節、絹とうふ		えのきたけ、ほうれんそう、ながねぎ			
20 水	ゆかりごはん		米、米粒麦	ゆかり		722 kcal	旬の食材を味わおう ～ひじき～
	ししゃもの二色天ぷら	ししゃも、★たまご、青のり	小麦粉、炒りごま、油			29.2 g	
	こんにやくサラダ	乾燥わかめ	こんにやく、さとう、ごま油、炒りごま	もやし、きゅうり、コーン（缶）		3.2 g	
	ひじきスープ	さば節、油揚げ、絹とうふ、平ひじき、★たまご	でんぶん	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、ながねぎ			
21 木	麦ごはん		米、押し麦			723 kcal	いかのチリソースは、豆板醤とケチャップを使ったソースをイカにからめます。パンサンスーは千切り野菜と春雨のサラダです。
	いかのチリソース	★いか	でんぶん、油、ごま油、さとう	にんにく、しょうが、ながねぎ		28.1 g	
	拌三絲（パンサンスー）	ハム	はるさめ、さとう、油、ごま油	キャベツ、にんじん、きゅうり		2.8 g	
	肉片湯（ローペンタン）	豚肉、豚骨、昆布	油、ごま油	しょうが、にんじん、白薬、長ねぎ、木茸			
22 金	ジャンバラヤ	ウィンナーソーセージ、★えび、あさり	米、押し麦、油	にんにく、たまねぎ、セロリ、にんじん、トマトピューレ、ピーマン		744 kcal	旬の食材を味わおう ～キャベツ・メロン～
	春きゃべつのクリーム煮	とり肉、ベーコン、とり骨、牛乳	油、じゃがいも、小麦粉	たまねぎ、にんじん、キャベツ		27.3 g	
	メロン			★メロン		3.1 g	
25 月	ビビンバ	豚肉、油揚げ	米、米粒麦、油、さとう、ごま油、炒りごま	しょうが、にんにく、切干大根、ぜんまい、たけのこ、にんじん、もやし、こまつな		727 kcal	ビビンバとキムチ味噌スープは人気の組み合わせです。
	キムチみそスープ	さば節、豚肉、生揚げ、みそ	油、さとう、すりごま、ごま油	にんじん、キムチ、キャベツ、ながねぎ、ニラ		28.7 g	
	ジュシーオレンジ			★ジュシーオレンジ		3.0 g	
26 火	ちゃんこうどん	さば節、とり肉、油揚げ、かまぼこ		大根、乾しいたけ、にんじん、白薬、長ねぎ、小松菜		706 kcal	運動会に向けて炭水化物多めの献立でパワーをつけます！
	スタミナ稲荷ずし	かつお節、油揚げ	米、さとう、炒りごま、小麦粉、油	紅しょうが		30.5 g	
	焼肉サラダ	豚肉	油、さとう	にんにく、もやし、にんじん、キャベツ		3.4 g	
27 水	青菜ごはん		米、米粒麦、炒め油、ごま油、白炒りごま	こまつな		836 kcal	運動会の予行練習日は配膳の手間を省くためにお弁当給食！
	鮭（さけ）の塩焼き	甘塩さけ				39.6 g	
	チキチキごぼう	とり肉	でんぶん、油、さとう	ごぼう		2.7 g	
	ポテトサラダ		じゃがいも、さとう、油	にんじん、きゅうり、コーン（缶）			
	きゃべつのおかか和え	かつお節		もやし、キャベツ、にんじん			
	ミニトマト			ミニトマト			
	冷凍みかん			★冷凍みかん			
28 木	麦ごはん		米、押し麦			756 kcal	旬の食材を味わおう ～鰻～
	鰻（あじ）フライ	アジ	小麦粉、生パン粉、パン粉、油			31.0 g	
	箸休めのコールスロー		さとう、ごま油	キャベツ、コーン（缶）		3.0 g	
	じゃが芋と玉ねぎのみそ汁	さば節、油揚げ、みそ	じゃがいも	たまねぎ、えのきたけ、こまつな、ながねぎ			
29 金	カレー丼	豚肉、かまぼこ、油揚げ、さば節、昆布	米、押し麦、油、でんぶん	たまねぎ、にんじん、こまつな		726 kcal	運動会前日は食べやすいカレー丼とホワイトポンチの組み合わせです！
	ゆかりあえ			キャベツ、きゅうり、ゆかり		24.0 g	
	ホワイトポンチ	粉寒天、乳酸菌飲料	さとう	みかん（缶）、黄桃（缶）、パイナップル（缶）		2.5 g	

※アレルギー食品には記号を表示しています。 献立は都合により変更することがあります。予めご了承ください。