



令和7年度

5月献立表



目黒区立目黒中央中学校
校長 田原 弘一
栄養士 松原 敦見

	献立名	主に体の組織を作る		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		1食分 たんぱく質 塩分
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1 木	和風スパゲッティ キャロットコーンサラダ 抹茶ケーキ 牛乳 	鶏肉 まぐろ たまご	牛乳 のり	にんじん	たまねぎ えのきだけ ホールコーン にんにく	スパゲッティ 砂糖 小麦粉	オリーブ油 バター 油	786 kcal 31.5 g 3.3 g
2 金	たけのこごはん ホキのゆうあん焼き 野菜と高野豆腐の和え物 草団子 牛乳 	油揚げ 高野豆腐 ホキ きな粉	牛乳	にんじん こまつな よもぎ	たけのこ ゆず もやし	米 砂糖 白玉粉	油	758 kcal 34.9 g 2.9 g
5月	こどもの日							
6月	こどもの日の振替休日							
7 水	キャロットパセリライス ハムエッグ 鶏肉と野菜のスープ 牛乳 	ハム たまご 鶏肉	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ にんにく	米 じゃがいも	バター 油	797 kcal 31.7 g 2.3 g
8 木	麦ごはん 西湖豆腐（シーホーどうふ） 小松菜と大豆もやしのナムル 河内晩柑（かわちばんかん） 牛乳 	豚肉 豆腐	牛乳	にんじん ホールトマト こまつな	たけのこ 長ねぎ 大豆もやし 河内晩柑	米 麦 さとう かたくり粉	油 ごま油 ごま	794 kcal 32.3 g 3.2 g
9 金	ごはん あじフライ ひじきサラダ キャベツとわかめのみそ汁 牛乳 	あじ みそ	牛乳 ひじき 糸巻天 わかめ	にんじん	きゅうり たまねぎ キャベツ	米 小麦粉 パン粉 砂糖	油	776 kcal 27.8 g 2.9 g
12 月	鶏肉と小松菜のあんかけ丼 たこ焼き風じゃが丸 セミノール 牛乳 	鶏肉 生揚げ 粉かつお	牛乳 青のり	にんじん こまつな	たまねぎ もやし きくらげ はくさい セミノール	米 かたくり粉 じゃがいも 小麦粉	油 ごま油	805 kcal 33.5 g 2.4 g
13 火	ごはん かつおの竜田揚げ 野菜のしそ和え じゃが芋とごぼうのみそ汁 牛乳 	かつお 油揚げ みそ	牛乳	にんじん しその葉	にんじん キャベツ ごぼう しそ しょうが にんにく	米 かたくり粉 砂糖 じゃがいも	油	781 kcal 33.8 g 3.1 g
14 水	黒砂糖食パン ドイツ風オムレツ 野菜ととら豆のスープ 牛乳 	豚肉 牛肉 たまご とら豆	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ にんにく	黒砂糖食パン じゃがいも	油 オリーブ油	771 kcal 35.2 g 2.9 g
15 木	ごはん さばのごまみそあんかけ 大豆ひじき煮 キャベツとにらのみそ汁 牛乳 	さば みそ 大豆 油揚げ	牛乳 ひじき	にんじん にら	たまねぎ キャベツ しょうが	米 砂糖 じゃがいも	油 ごま	855 kcal 31.9 g 2.8 g
16 金	ごはん 豆腐入りハンバーグ フレンチポテトサラダ わかめと大豆もやしのスープ 牛乳 	豚肉 牛肉 豆腐 たまご	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ きゅうり レモン 大豆もやし しょうが	米 パン粉 じゃがいも 砂糖	油	760 kcal 30.5 g 2.6 g
19 月	スタミナ丼 ゆで卵添え 豆腐となめこのみそ汁 ニューサマーオレンジ 牛乳 	豚肉 高野豆腐 たまご 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	にんじん にら	ごぼう なめこ たまねぎ 切干大根 にんにく しょうが ニューサマーオレンジ	米 しらたき 砂糖 かたくり粉	油	847 kcal 35.8 g 3.4 g
20 火	ジャージャー麺 カルピスゼリー入りフルーツポンチ 牛乳 	豚肉 八丁みそ みそ	牛乳 粉巻天 乳酸飲料	にんじん	たまねぎ たけのこ 長ねぎ きゅうり もやし レモン みかん パイン缶	蒸し中華麺 砂糖 かたくり粉	ごま油	757 kcal 29.8 g 3.4 g
21 水	クッパ 青のりごま大豆 パインアップル 牛乳 	豚肉 たまご 大豆	牛乳 わかめ 青のり	にんじん	だいこん えのきだけ 長ねぎ しょうが パインアップル	米 かたくり粉	油 ごま油 ごま	776 kcal 29.4 g 1.4 g
22 木	ツナピザトースト 野菜とひよこ豆のスープ 河内晩柑（かわちばんかん） 牛乳 	まぐろ 鶏肉 ひよこ豆	牛乳 チーズ	にんじん ホールトマト かぼちゃ	たまねぎ キャベツ にんにく 河内晩柑	食パン 砂糖 じゃがいも ショートパスタ	オリーブ油 油	753 kcal 35.6 g 3.3 g
23 金	カツカレーライス 彩りピクルス みかんジュース 	豚肉		にんじん ホールトマト	たまねぎ セロリ 鶏ピーマン だいこん オレンジジュース	米 小麦粉 じゃがいも ちみつ パン粉 砂糖	油 バター オリーブ油	795 kcal 22.3 g 3.3 g
27 火	中華風炊き込みおこわ ししゃものカレー風味春巻き 豆腐とワンタンのスープ 甘夏 牛乳 	豚肉 豆腐	牛乳 ししゃも	にんじん こまつな	たけのこ たまねぎ にんにく しょうが 甘夏みかん	米 もち米 砂糖 春巻きの皮 ワンタンの皮	ごま油 油	819 kcal 31.2 g 3.1 g
28 水	ごはん ホキの利休焼き 肉じゃが もやしとにらのみそ汁 牛乳 	ホキ 豚肉 みそ	牛乳	にんじん にら	たまねぎ もやし しょうが	米 こんにゃく じゃがいも 砂糖 油麩	ごま油 油	755 kcal 34.0 g 3.3 g
29 木	フレンチトースト 白身魚のトマトシチュー ブルーベリーヨーグルト 牛乳 	たまご 鶏肉 たら	牛乳 ヨーグルト 生クリーム	にんじん ホールトマト	たまねぎ にんにく しょうが ブルーベリージャム	食パン 砂糖 じゃがいも 小麦粉	油 バター オリーブ油	768 kcal 39.0 g 3.1 g
30 金	ちくわ入りごまわかめごはん はっと汁 金時豆煮 牛乳 	ちくわ 鶏肉 金時豆	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	だいこん しめじ はくさい しょうが	米 麦 油麩 小麦粉 砂糖 水あめ	ごま	750 kcal 31.5 g 2.8 g

3年生は、27・28・29は修学旅行、30日は修学旅行の振替休日のため、給食はありません。