



令和8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 齋藤 阿佑美

	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 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	763 kcal 35.1 g 2.9 g	
4月	みどりの日								
5火	こどもの日								
6水	こどもの日の振替休日								
7 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 たけ 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	785 kcal 31.4 g 3.3 g	
8 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	766 kcal 27.6 g 2.9 g	
11 月	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	790 kcal 32.3 g 3.2 g
12 火	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 鶏肉 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	772 kcal 35.2 g 2.9 g
13 水	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	もち米 砂糖 青唐き ワンタンの皮	ごま油 油	827 kcal 31.3 g 3.1 g
14 木	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	たけのこ たまねぎ きゅうり きくらげ はくさい ゼミノール	米 かたくり粉 じゃがいも 小麦粉	ごま油 油	805 kcal 33.4 g 2.4 g
15 金	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	854 kcal 31.9 g 2.8 g
18 月	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 火	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	842 kcal 35.2 g 3.5 g
20 水	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 粉寒天 乳酸飲料	にんじん	たまねぎ たけのこ たまねぎ きゅうり もやし レモン みかん缶 パイン缶	蒸し中華種 砂糖 かたくり粉	ごま油	757 kcal 29.8 g 3.5 g
21 木	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 たけ 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 1.5 g
22 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 舞ビーマン だいこん みかんジュース	米 小麦粉 じゃがいも はちみつ パン粉 砂糖	油 バター オリーブ油	807 kcal 24.5 g 3.4 g
26 火	ごはん のり 鶏のから揚げ 野菜のレモンしょうゆ ミニトマト リンゴゼリー お茶		鶏肉 たまご ゼラチン	のり	ミニトマト	キャベツ きゅうり レモン リンゴジュース	米 小麦粉 はちみつ かたくり粉 砂糖	ごま油 油	753 kcal 23.7 g 1.6 g
27 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 こんにやく じゃがいも 砂糖 油麩	ごま油 油	755 kcal 34.0 g 3.3 g
28 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
29 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	748 kcal 31.3 g 2.8 g