



令和7年度 5月 献立表



2025年 5月

目黒区立東山中学校

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 たんぱく質
1 木	鶏南蛮うどん	○	鶏肉, 油揚げ	油, 冷凍うどん, 小麦粉	にんじん, 玉葱, 長ねぎ, こまつな	817 kcal
	キャベツのごま昆布和え		塩昆布	ごま油, ごま(いり)	キャベツ	31.2 g
	抹茶ケーキ		たまご, あずき	薄力粉, 砂糖, バター		
八十八夜 新茶の季節						
2 金	うま煮丼	○	豚肉, 凍り豆腐	精白米, 精麦, 油, しらたき, 砂糖, 小麦粉	たけのこ(ゆで), にんじん, 玉葱, こまつな	775 kcal
	味噌けんちん		木綿豆腐, 赤みそ, 白みそ, 油揚げ	ごま油, じゃがいも, こんにゃく	ごぼう, だいこん, にんじん, 長ねぎ	29.9 g
	果物(セミノール)				セミノール	
7 水	鶏ごぼうピラフ	○	鶏肉	精白米, 油, バター	ごぼう, にんじん, 玉葱, さやいんげん	777 kcal
	アスパラガスとキャベツのサラダ			砂糖, 油	キャベツ, にんじん, アスパラガス, 玉葱	25.2 g
	ポテトポタージュ		いんげんまめ, 牛乳, 生クリーム	油, じゃがいも	玉葱, パセリ	
8 木	ご飯	○		精白米		764 kcal
	鮭の香草パン粉焼き		生鮭, 粉チーズ	パン粉, オリーブ油	にんにく, パセリ	38.6 g
	ポテトのハニーサラダ		ツナ缶	じゃがいも, 油, はちみつ	にんじん, キャベツ	
	味噌汁		木綿豆腐, 油揚げ, 赤みそ, 白みそ		しめじ, 長ねぎ, こまつな	
9 金	ジャージャー麺	○	豚ひき肉, 大豆, 八丁みそ	油, 蒸し中華麺, 砂糖, 小麦粉	しょうが, にんにく, にんじん, 長ねぎ, きゅうり, 緑豆もやし	777 kcal
	卵スープ		たまご, 絹ごし豆腐	小麦粉	にんじん, 玉葱, だいこん, こねぎ	34.9 g
	果物(セミノール)				セミノール	
12 月	豆腐のチリソースかけ	○	木綿豆腐, 鶏肉	精白米, 玄米, 油, 砂糖, 小麦粉	しょうが, にんにく, 玉葱, 長ねぎ, ピーマン	762 kcal
	中華風サラダ		ツナ缶	はるさめ, 砂糖, 油, ごま油, ごま(いり)	きゅうり, 緑豆もやし, にんじん	30.7 g
	果物(美生柑)				美生柑	
13 火	シナモン揚げパン	○		油, パン, 砂糖		761 kcal
	スペイン風オムレツ		ベーコン, たまご, 牛乳	油, じゃがいも	にんにく, 玉葱, パセリ	27.6 g
	ウィンナーとひよこ豆のスープ		ウィンナー, ひよこまめ	油, じゃがいも	にんにく, 玉葱, にんじん, キャベツ, しめじ, さやいんげん	
14 水	ご飯	○		精白米		791 kcal
	鶏ひき肉と豆腐のハンバーグ		鶏ひき肉, 絞豆腐	油, パン粉, 小麦粉, 砂糖	玉葱, しょうが	33.0 g
	じゃが芋と豚肉の香味炒め		豚肉, 白みそ	油, じゃがいも	にんにく, にんじん, さやいんげん	
	味噌汁		油揚げ, 赤みそ, 白みそ		だいこん, えのきたけ, 長ねぎ, こまつな	
15 木	回鍋肉丼	○	豚肉, 凍り豆腐	精白米, 精麦, 油, 小麦粉, ごま(いり), ごま油	キャベツ, ピーマン, にんじん, しょうが, にんにく, 長ねぎ	783 kcal
	サンラータン		絹ごし豆腐, 鶏肉, たまご	小麦粉	たけのこ(ゆで), にんじん, しょうが, 長ねぎ, えのきたけ	32.2 g
	果物(メロン)				メロン(温室)	
16 金	切干ご飯	○	豚肉	精白米, 玄米, 油	切干しだいこん, しょうが	772 kcal
	いかの香味焼き		いか	油	しょうが, にんにく, 長ねぎ, こねぎ	37.0 g
	筑前煮		鶏肉	ごま油, こんにゃく, じゃがいも, 砂糖	にんじん, ごぼう, れんこん, さやいんげん	
	豆乳入り味噌汁		生揚げ, 赤みそ, 白みそ, 豆乳		えのきたけ, 長ねぎ, こねぎ	
19 月	甘辛大豆ごはん	○	大豆	精白米, 砂糖		788 kcal
	さわらの山椒焼き		さわら		しょうが	38.1 g
	野菜サラダ			油, 三温糖	キャベツ, きゅうり, にんじん	
	だご汁		鶏肉, 油揚げ, 白みそ, 赤みそ	薄力粉, じゃがいも	にんじん, だいこん, ごぼう, こねぎ	
20 火	クリームスパゲティ	○	鶏肉, 牛乳, 粉チーズ	オリーブ油, スパゲティ, 油, バター, 薄力粉	にんにく, 玉葱, しめじ, ほうれんそう	754 kcal
	イタリアンサラダ			砂糖, オリーブ油	キャベツ, きゅうり, 赤ピーマン, ホールコーン缶, 玉葱	31.4 g
	紅茶ゼリー		ゼラチン	砂糖	レモン(汁)	
21 水	五目チャーハン	○	たまご, 油揚げ, 豚肉	精白米, 油, 砂糖	にんじん, 長ねぎ, こねぎ	764 kcal
	中華スープ		豚肉, 木綿豆腐	はるさめ, ごま油	にんじん, たけのこ(水煮缶詰), 長ねぎ, こまつな	29.1 g
	果物(すいか)				すいか	
22 木	チリコンカンライス	○	ベーコン, 豚肉, 大豆	精白米, 精麦, 油, じゃがいも	にんにく, 玉葱, にんじん, ホールトマト(缶)	806 kcal
	ツナ入りマカロニサラダ		ツナ缶	マカロニ, 砂糖, 油	にんじん, きゅうり, キャベツ, 玉葱	28.6 g
	果物(ニューサマーオレンジ)				ニューサマーオレンジ	
23 金	チキン勝つカレー	○	鶏肉	精白米, 精麦, 油, じゃがいも, 薄力粉, パン粉, パン粉(生), 油	にんにく, しょうが, 玉葱, にんじん, セロリ	891 kcal
	味噌ドレッシングサラダ		赤みそ, 白みそ	油, 三温糖, ごま(いり)	にんじん, きゅうり, キャベツ, 緑豆もやし	29.5 g
	果物(甘夏)				甘夏みかん	

3年生
修学旅行
及び
振替休

27 火	ホットミートサンド	運動会予備日1	豚ひき肉	パン, 油, パン粉, 砂糖	にんにく, しょうが, にんじん, 玉葱	756 kcal
	ミネストローネ		ベーコン	油, じゃがいも, 砂糖, マカロニ	玉葱, にんじん, セロリ, ホールトマト(缶)	26.6 g
	ヨーグルトブルーベリーソース		プレーンヨーグルト	砂糖	ブルーベリー(ジャム), レモン(汁)	
28 水	じゃこべえピラフ		ベーコン, 油揚げ, ちりめんじゃこ	精白米, 油, ごま油	にんにく, こまつな	757 kcal
	鶏肉のポトフ		鶏肉	油, じゃがいも	にんにく, しめじ, 玉葱, にんじん, キャベツ, パセリ	28.0 g
	果物(メロン)				メロン	
29 木	鶏めし	運動会予備日2	鶏肉, 油揚げ	精白米, 玄米, 油, 砂糖, つきこんにゃく	にんじん, ごぼう, さやいんげん	788 kcal
	豚汁	◆乾物の「麩」を使ったラスクです。	豚肉, 油揚げ, 木綿豆腐, 赤みそ, 白みそ	ごま油, こんにゃく, じゃがいも	ごぼう, だいこん, にんじん, 長ねぎ, こねぎ	30.0 g
	お麩のラスク			焼きふ, バター, グラニュー糖		
30 金	ご飯			精白米, 玄米		778 kcal
	鱈フライ		まあじ 	薄力粉, パン粉, 油		31.7 g
	野菜の辛子醤油和え			ごま油, 砂糖	にんじん, キャベツ, こまつな	
	味噌汁		油揚げ, 赤みそ, 白みそ, わかめ	じゃがいも	玉葱	

* 都合により献立、食材を変更することがあります。

令和7年度

給食だより5月号



令和7年4月28日

目黒区立東山中学校

校長 西田 友幸

栄養士 高橋 朋子

新年度が始まって1か月がたち、若葉のきれいな季節になりました。新しい環境にも慣れてきた頃だと思いますが、疲れが出て体調を崩しやすい時期でもあります。学校がある日はもちろん、休みの日にも早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかりと食べて1日を元気にスタートさせましょう。



<5月の献立より>

5月は運動会の練習が始まり、夏のように暑い日差しのもと外で練習をする日が多いため、食べやすい献立を意識しています。また、日差しをたくさん浴びた体にしっかりビタミンCを補給できるように、柑橘類を多く入れています。皮を剥きにくい果物は、食べる機会が少なくなっていますが、さまざまな柑橘の種類や味を知らせていきたいと思います。また、気温が高くなる6月から9月は、生肉を手でこねる料理は入れられなくなるため、5月はハンバーグを入れています。

八十八夜・・・「夏も近づく八十八夜♪」という茶摘み歌をご存じですか？ 八十八夜は、立春から数えて88日目のことで、今年は5月1日です。この時期から畑に霜が降りる心配がなくなるので、農家では、茶摘みや稲の種まきなどを始める目安の日とされていました。今年は1日に抹茶ケーキを作ります。

だご汁・・・熊本県の郷土料理です。熊本の方言では「だんご」を「だご」と言います。茹でて潰したじゃが芋に粉を混ぜ、丸めて汁に入れます。もちっ、つるっとした食感がよく、腹持ちも良いです。

運動会前日・・・チキンカツと「勝つ」を語呂合わせしました。運動会で一人一人が実力を発揮できるようにと、給食室からの応援献立です。柑橘を組み合わせビタミンCを補給します。

さやえんどう



絹さやえんどう



スナップえんどう

えんどうは、マメ科エンドウ属の植物で、さやを食べる「さやえんどう」と、未熟な豆を食べる「実えんどう」、若い莖や葉を食べる「豆苗」など、いろいろな形で食べられています。えんどうの歴史は古く、古代エジプトですでに栽培されていたとされていますが、日本で本格的な栽培が始まったのは明治時代以降です。さやえんどうには、豆がほとんど成長していない状態の若いさやを食べる「絹さやえんどう」と、成長した豆をさやごと食べる「スナップ(スナック)エンドウ」があります。どちらも鮮やかな緑色で料理に彩りを添え、シャキシャキとした食感が楽しめます。β-カロテンが豊富な緑黄色野菜で、ビタミンCや食物繊維も多く含みます。調理の際は筋を取りますが、最近では筋が気にならない品種も開発されています。