



[5月のこんだて表]



令和8年度

杉並区立富士見丘中学校

日	献立名	牛乳	赤の食品群 からだをつくる	黄の食品群 熱や力のもとになる	緑の食品群 からだの調子を整える	栄養価
1 金	ちらしずし 鶏肉のから揚げ 吉野汁 抹茶ケーキ	○	とり肉,油揚げ,たまご 牛乳,とりもも肉 調理用牛乳	米,麦,さとう,油,片栗粉 米粉,つきこんにやく うどん,玉子,小麦粉,甘納豆	れんこん,かんぴょう,にんじん にんにく,しょうが,なごねぎ みつば	エネルギー 864 Kcal たんぱく質 32.5 g 脂質 28.3 g 食塩相当量 3.2 g
7 木 ☺	かしわめし がね とうふのすまし汁 くだもの	○	とり肉,油揚げ,牛乳 豆腐,たまご,とうふ わかめ	米,米粒麦,油,しらたき さとう,さつまいも 小麦粉	乾しいたけ,ごぼう,にんじん さやいんげん,しょうが,だいこん えのきたけ,こまつな,なごねぎ 美生柑	エネルギー 776 Kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 23.0 g 食塩相当量 3.3 g
8 金	麦ごはん 魚のみそマヨネーズ焼き 芋団子汁 大根サラダ	○	牛乳,さけ切り身 調理用牛乳,みそ,粉チーズ とり肉,かつお節 ちりめんじゃこ	米,麦,ノンエッグマヨネーズ パン粉,じゃがいも 片栗粉,油,さとう	たまねぎ,スライスマッシュルーム ごぼう,だいこん,にんじん なごねぎ,こまつな,きゅうり	エネルギー 801 Kcal たんぱく質 38.5 g 脂質 26.7 g 食塩相当量 3.2 g
11 月	チリビーンズチーズドッグ ポトフ フルーツヨーグルト	○	豚挽き肉,白いんげん豆 ビザ用チーズ,牛乳 とり肉,ウィンナー ヨーグルト	無塩パン(コッペ),油 じゃがいも,マカロニ	たまねぎ,にんじん,セロリー キャベツ,こまつな,みかん缶 パイ缶,もも缶	エネルギー 769 Kcal たんぱく質 33.3 g 脂質 27.5 g 食塩相当量 2.3 g
12 火	麦ごはん ししゃものごま天ぷら 肉じゃが煮 野菜のおかか和え	○	牛乳,ししゃも,豚肉 かつお節	米,麦,小麦粉,ごま,黒ごま 油,つきこんにやく じゃがいも,さとう	たまねぎ,にんじん,さやいんげん キャベツ,もやし,こまつな	エネルギー 719 Kcal たんぱく質 26.6 g 脂質 21.7 g 食塩相当量 1.9 g
13 水	親子丼 けんちん汁 もやしのごま酢和え	○	とり肉,たまご,牛乳 油揚げ	米,麦,油,しらたき,さとう でんぶん,こんにやく じゃがいも,すりごま,ごま	にんじん,たまねぎ,ごぼう だいこん,なごねぎ,こまつな きゅうり,もやし	エネルギー 747 Kcal たんぱく質 31.4 g 脂質 22.6 g 食塩相当量 3.4 g
14 木 ☺	グリーンピースごはん 白身魚のみぞれがけ 豚汁 野菜のからし和え	○	たきこみわかめ,牛乳 たら,豚肉,とうふ みそ	米,麦,片栗粉,米粉,油 さとう,こんにやく じゃがいも	グリーンピース(生),だいこん ごぼう,にんじん,なごねぎ こまつな,もやし	エネルギー 724 Kcal たんぱく質 34.3 g 脂質 19.8 g 食塩相当量 3.1 g
15 金	大豆入りドライカレー じゃこサラダ くだもの	○	豚挽き肉,大豆,うすら卵 牛乳,ちりめんじゃこ	米,麦,油,ごま,さとう ごま油	にんにく,しょうが,セロリー たまねぎ,にんじん,レーズン こまつな,キャベツ,きゅうり 清見オレンジ	エネルギー 751 Kcal たんぱく質 30.7 g 脂質 23.1 g 食塩相当量 2.3 g
18 月	エビピラフ チーズオムレツ ミネストローネ	○	むきえび,牛乳,たまご ツナ,ダイスチーズ ベーコン,白いんげん豆	米,麦,バター,油,片栗粉 さとう,じゃがいも マカロニ	にんじん,たまねぎ,ホールコーン グリーンピース,ほうれんそう セロリー,キャベツ,ホールトマト缶	エネルギー 763 Kcal たんぱく質 34.0 g 脂質 22.7 g 食塩相当量 3.2 g
19 火	キムチチャーハン 棒餃子 もずく入り野菜スープ	○	豚肉,牛乳,豚挽き肉 とうふ,もずく	米,麦,油,ごま ジャンボきょうぎの皮 ごま油	にんじん,白菜キムチ,ピーマン キャベツ,ニラ,にんにく しょうが,たまねぎ,こまつな	エネルギー 744 Kcal たんぱく質 27.9 g 脂質 22.5 g 食塩相当量 3.4 g
20 水	麦ごはん ホキの麦みそ焼き かきたま汁 じゃが芋のきんぴら	○	牛乳,ホキ,みそ とり肉,とうふ,たまご	米,麦,さとう,白すりごま 片栗粉,じゃがいも,油 つきこんにやく	えのきたけ,なごねぎ,こまつな にんじん,ごぼう	エネルギー 759 Kcal たんぱく質 35.0 g 脂質 21.3 g 食塩相当量 3.3 g
21 木	わかめうどん 切干大根のごま酢和え めひかりのから揚げ 草団子	○	豚肉,油揚げ,かまぼこ わかめ,牛乳,めひかり とうふ,きな粉	冷凍うどん,ごま,さとう 白玉粉,上新粉 片栗粉,油	乾しいたけ,にんじん,なごねぎ 切干大根,きゅうり よもぎ粉,しょうが	エネルギー 771 Kcal たんぱく質 34.9 g 脂質 22.1 g 食塩相当量 3.3 g
22 金	スタミナ丼 トックスープ 豆花(トウファ)	○	豚肉,牛乳,とり肉 たまご,粉寒天,調理用牛乳 生クリーム,豆乳	米,麦,油,さとう,ごま ごま油,トック,黒砂糖	しょうが,にんにく,たまねぎ にんじん,しめじ,キャベツ,ニラ だいこん,なごねぎ チンゲンサイ	エネルギー 782 Kcal たんぱく質 29.0 g 脂質 22.9 g 食塩相当量 2.8 g
23 土	運動会スペシャル弁当 (ゆかりごはん, チキンカツ 五色煮, 三色ナムル 大豆とじゃこの甘辛和え 冷凍みかん)	○	牛乳,とり肉,油揚げ 大豆,ちりめんじゃこ	米,麦,小麦粉,生パン粉,油 こんにやく,さとう,片栗粉 ごま,ごま油	ゆかり,キャベツ,にんじん,ごぼう 乾しいたけ,さやいんげん,もやし こまつな,冷凍みかん	エネルギー 841 Kcal たんぱく質 32.0 g 脂質 29.9 g 食塩相当量 3.2 g
26 火	わかめごはん 魚の香味焼き 呉汁 野菜のごまだれ和え	○	たきこみわかめ,牛乳 さわら切り身,油揚げ とうふ,みそ,大豆	米,麦,さとう,すりごま ごま油,じゃがいも,練りごま	しょうが,なごねぎ,にんにく にんじん,ごぼう,だいこん こまつな,もやし,キャベツ	エネルギー 743 Kcal たんぱく質 37.8 g 脂質 25.3 g 食塩相当量 3.3 g
27 水	チキンクリームライス ABCスープ 米粉のきな粉ケーキ	○	ベーコン,とり肉 調理用牛乳,牛乳,豚肉 きな粉,豆乳	米,麦,油,米粉 ABCマカロニ,さとう 油	にんじん,たまねぎ スライスマッシュルーム ホールコーン キャベツ,こまつな	エネルギー 773 Kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 22.2 g 食塩相当量 3.1 g
28 木	かつおめし 野菜の土佐煮 野菜のゆず香和え	○	かつお節切り,牛乳 とり肉,焼ちくわ,かつお節	米,麦,油,片栗粉,米粉 さとう,ごま こんにやく,じゃがいも	しょうが,にんじん,たけのこ キャベツ,きゅうり,ゆず果汁	エネルギー 719 Kcal たんぱく質 34.2 g 脂質 17.4 g 食塩相当量 2.9 g
29 金	セサミトースト ポークビーンズ マカロニサラダ	○	牛乳,赤いんげん豆 ベーコン,豚もも肉	無塩パン,すりごま 練りごま,バター はちみつ,油,じゃがいも 米粉,マカロニ,さとう	セロリー,にんじん,たまねぎ キャベツ,きゅうり	エネルギー 718 Kcal たんぱく質 28.7 g 脂質 25.8 g 食塩相当量 2.4 g

☺ 国内産食材の日(※国内生産していない調味料・国内生産量が少なくて入手困難な調味料は除く)

給食回数18回 米飯給食15回