



令和8年度 5月予定献立表

文京区立第一中学校



日	献立名	牛乳	●血や肉になる食材	●熱や力の元になる食材	●体の調子を整える食材	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量
7 木	けんちんうどん		豚肉、生揚げ	冷凍うどん、サラダ油、じゃが芋、こんにゃく、砂糖	ごぼう、人参、大根、長葱	813 kcal
	ポテトのチーズ焼き	○	チーズ	じゃが芋		27.8 g
	抹茶白玉ポンチ		豆腐	白玉粉、砂糖	みかん缶、バイン缶、りんご缶、抹茶	22.7 g 2.2 g
8 金	中華おこわ		豚肉	米、もち米、サラダ油、砂糖	生姜、干し椎茸、たけのこ、人参、コーン	742 kcal
	生揚げと野菜の煮物	○	豚肉、生揚げ	サラダ油、じゃが芋、砂糖	たけのこ、人参、玉葱、小松菜	31.4 g
	野菜のみそ和え		白みそ	白ごま、砂糖、サラダ油、ごま油	キャベツ、もやし、大根、人参、小松菜	25.1 g
	雪中貯蔵甘夏				甘夏みかん	3.1 g
11 月	ホイコーロー丼		豚肉、赤みそ	米、押麦、サラダ油、砂糖、でん粉、ごま油	にんにく、生姜、長葱、人参、エリンギ、しめじ、キャベツ、ピーマン	803 kcal
	卵入り五目中華スープ	○	豚肉、卵、豆腐	サラダ油、春雨、ごま油	長葱、人参、小松菜	30.3 g
	オレンジゼリー		粉寒天	砂糖	オレンジジュース、レモン果汁、みかん缶	27.8 g 2.6 g
12 火	ガーリックトースト			食パン、バター、オリーブ油	にんにく	737 kcal
	チリコンカン	○	ベーコン、豚肉、大豆	サラダ油、じゃが芋	にんにく、玉葱、人参、トマト缶、マッシュルーム缶	29.2 g
	パリパリサラダ			ワントンの皮、サラダ油、砂糖	もやし、人参、きゅうり、キャベツ	35.3 g 3.1 g
13 水	ご飯			米		777 kcal
	いかのレモン醤油揚げ	○	いか	サラダ油、でん粉、小麦粉、砂糖	レモン	31.3 g
	ひじきと野菜のサラダ		油揚げ、ひじき	砂糖、サラダ油	大根、キャベツ、きゅうり、人参	28.1 g
	豚汁		豚肉、油揚げ、白みそ、赤みそ	サラダ油、こんにゃく、じゃが芋	ごぼう、人参、大根、玉葱、小松菜	3.0 g
14 木	あんかけ焼きそば		豚肉、いか、むきえび、うずら卵	煮し中華麺、サラダ油、砂糖、でん粉、ごま油	にんにく、干し椎茸、人参、たけのこ、玉葱、もやし、キャベツ、長葱、チンゲン菜	792 kcal
	スパイシーポテト	○		サラダ油、じゃが芋		34.3 g
	アンデスメロン				アンデスメロン	22.8 g
15 金	わかめご飯		わかめ、ちりめんじゃこ	米、白ごま		725 kcal
	肉豆腐	○	豚肉、豆腐	サラダ油、こんにゃく、砂糖	人参、玉葱、しめじ、大豆もやし、わけぎ	32.3 g
	野菜の辛子あえ			砂糖	キャベツ、小松菜、人参、もやし	21.4 g 3.4 g
18 月	豚丼		豚肉	米、押麦、サラダ油、しらたき、焼き、砂糖	玉葱、長葱、小松菜	758 kcal
	豆腐とわかめみそ汁	○	豆腐、赤みそ、白みそ、生わかめ		人参、大根、えのきたけ、長葱、小松菜	31.2 g
	甘夏サイダーゼリー		粉寒天	砂糖	オレンジジュース、夏みかん缶	20.7 g 2.6 g
19 火	さけ茶漬け		塩ざけ	米、押麦、白ごま	糸みつば、長葱	710 kcal
	揚げ出し豆腐	○	豆腐	揚げ油、小麦粉、砂糖、でん粉	生姜、大根	30.9 g
	野菜のごま和え			砂糖、白ごま、ねりごま	小松菜、人参、キャベツ、もやし	25.0 g
	河内晩柑				河内晩柑	2.6 g
20 水	黒糖パン			黒砂糖パン		831 kcal
	ポテトミートグラタン	○	大豆ミート、豚肉、牛乳、チーズ	じゃが芋、サラダ油、小麦粉、サラダ油、バター	にんにく、生姜、玉葱、人参	35.1 g
	アスパラガスのサラダ			砂糖、サラダ油	キャベツ、人参、きゅうり、小松菜、アスパラガス、玉葱	30.5 g
	ヨーグルト		ヨーグルト			3.1 g
21 木	ご飯			米		794 kcal
	さばのみそ煮	○	さば、赤みそ	砂糖、でん粉	生姜	30.2 g
	江戸菜と春雨の和え物		ひじき	春雨、ごま油、砂糖	江戸菜、もやし、人参	29.9 g
	かきたま汁		豆腐、卵	でん粉	生姜、ほうれん草	2.5 g
22 金	スパゲティナポリタン		鶏肉、ウィンナー	スパゲティ、サラダ油、砂糖	にんにく、生姜、玉葱、人参、しめじ、ピーマン	875 kcal
	野菜とじゃがいものサラダ	○		じゃが芋、サラダ油	人参、キャベツ、きゅうり	29.4 g
	ベイクドチーズケーキ		クリームチーズ、サワークリーム、卵	砂糖、小麦粉	レモン	37.3 g 2.7 g
23 土	チキンカレーライス		ベーコン、鶏肉、白いんげん豆ペースト、粉チーズ	米、押麦、サラダ油、バター、小麦粉、じゃが芋	にんにく、生姜、玉葱、人参、りんご	770 kcal
	ひじきとパブリカのサラダ	○	ひじき	白ごま、砂糖、サラダ油	キャベツ、きゅうり、人参、大根、コーン、パブリカ	25.7 g
	清見オレンジ				きよみ	23.5 g 2.3 g
26 火	キムチチャーハン		豚肉	米、押麦、サラダ油、ごま油	生姜、人参、白菜、ピーマン、白菜キムチ、にら	775 kcal
	大豆入り五目春巻き	○	豚肉、大豆	春巻きの皮、サラダ油、ごま油、春雨、でん粉	生姜、干し椎茸、たけのこ、長葱、人参	27.7 g
	中華風コーンスープ		鶏肉、卵	サラダ油、じゃが芋、でん粉	玉葱、人参、クリームコーン、コーン、小松菜	30.7 g 2.7 g
27 水	ごはん／のりの佃煮		／のり	米／砂糖		718 kcal
	和風ハンバーグ	○	豚肉、豆腐	サラダ油、パン粉、でん粉、砂糖	玉葱、大根	31.2 g
	肉野菜炒め		豚肉	サラダ油	人参、キャベツ、もやし	22.8 g
	吉野汁		鶏肉	こんにゃく、でん粉	干し椎茸、人参、大根、小松菜	3.4 g
28 木	セルフサーモンバーガー		さけ	ミルクパン、揚げ油、小麦粉、パン粉、砂糖	キャベツ	784 kcal
	シーフードチャウダー	○	鶏肉、あさり、いか、牛乳	サラダ油、じゃが芋、バター、サラダ油、小麦粉	にんにく、セロリ、玉葱、人参、パセリ	38.9 g
	沖縄パイン				沖縄パインアップル	31 g 2.8 g
29 金	かつおめし		かつお	米、押麦、サラダ油、でん粉、砂糖、白ごま	生姜	786 kcal
	ひじき入り卵焼き	○	鶏肉、ひじき、卵	サラダ油、砂糖	玉葱、人参、干し椎茸	38.4 g
	和風サラダ			サラダ油、砂糖	キャベツ、大根、人参、きゅうり、ほうれん草、にんにく	26.5 g
	すまし汁		豆腐		玉葱、たけのこ、小松菜	3.7 g

赤字の食材名：東京都産の農産物を使用予定です。

★学校行事や食材料の仕入れの都合等により、やむを得ず献立を変更することがあります。
※ 日本食品標準成分表(文部科学省)の改訂に伴い、文京区学校給食摂取基準の運用を見直しております。