



5月予定献立表

令和8年度 文京区立第九中学校



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	その他	エネルギー たんぱく質			
7月	ルーローハン		豚肉、★うずら卵(水煮)	米、押麦、砂糖	米油、ごま油	こまつな、にんにく、しょうが、玉ねぎ、たけのこ水煮	醤油、オイスターソース、酒、酢	745 kcal		
	大根スープ	○	鶏肉			にんじん、万能ねぎ	しょうが、だいこん、しめじ	鶏ガラ、塩、醤油、酒	32.5 g	
	アセロラゼリー			粉寒天	砂糖		アセロラジュース、 パイナップル(缶)			
8月	ご飯			米				722 kcal		
	ハガツオのかりん揚げ	○	かつお	でんぶん、砂糖	米油		しょうが	醤油、酒、みりん	33.2 g	
	煮味噌		みそ	こんにやく、里芋、砂糖		にんじん、こまつな	だいこん、ごぼう、長ねぎ	かつお厚削り節、酒、塩、みりん		
	若竹汁		豆腐、飾りかまぼこ	カットわかめ			たけのこ水煮、長ねぎ	かつお厚削り節、だし昆布、酒、塩、醤油		
11月	フレンチトースト		★たまご	牛乳	食パン、砂糖	バター		パニラエッセンス	815 kcal	
	クリームシチュー	○	鶏肉、いんげんまめ	牛乳、生クリーム	じゃがいも、薄力粉	米油、バター	にんじん、アスパラガス	玉ねぎ、しめじ、キャベツ	鶏ガラ、塩、こしょう	32.7 g
	果物							★メロン(露地)		
12月	ご飯			米				819 kcal		
	ビーンズクロquette	○	豚肉、★たまご、いんげんまめ	牛乳	じゃがいも、薄力粉、 乾燥マッシュポテト、 パン粉、砂糖	米油		玉ねぎ	塩、こしょう、醤油、ソース、ケチャップ、 ワイン	29.9 g
	ツナ入り和え物		オイルツナ		砂糖		こまつな、にんじん	キャベツ、もやし、えのきたけ	醤油、酢	
	具だくさんみそ汁		油揚げ、みそ	里芋		にんじん、こまつな	だいこん、しめじ、長ねぎ	かつお厚削り節、だし昆布		
13月	グリーンピースご飯			米			グリーンピース	だし昆布、酒、塩	854 kcal	
	肉豆腐煮	○	豚肉、豆腐		こんにやく、 じゃがいも、砂糖	米油	にんじん、こまつな	玉ねぎ、長ねぎ、しめじ	醤油、酒、かつお厚削り節、みりん	34.4 g
	抹茶チーズケーキ		★たまご	クリームチーズ、 生クリーム	薄力粉、砂糖				抹茶	
14月	ご飯			米				734 kcal		
	ジャンボ餃子	○	豚肉		ぎょうざの皮、 でんぶん、薄力粉	ごま油、米油	にら	にんにく、しょうが、長ねぎ、 キャベツ	醤油、塩、酒	28.1 g
	野菜のオイスターソース炒め		★たまご、焼き竹輪			米油、ごま油	にんじん、 チンゲンツァイ	にんにく、しょうが、キャベツ	塩、こしょう、醤油、オイスターソース	
	わかめスープ		豆腐	カットわかめ				もやし、長ねぎ	鶏ガラ、酒、塩、こしょう、醤油	
15月	きつねうどん		鶏肉、油揚げ		冷凍うどん、砂糖		にんじん、こまつな	だいこん、しめじ、長ねぎ	かつお厚削り節、だし昆布、塩、醤油、 みりん、酒	751 kcal
	野菜のごま和え	○			砂糖	★白ごま	こまつな、にんじん	もやし、キャベツ	醤油、酒	30.8 g
	よもぎだんご		きな粉		白玉粉、上新粉、砂糖		よもぎ		塩	
18月	ご飯			米				755 kcal		
	あまから鶏大根	○	鶏肉		砂糖、でんぶん	米油	こねぎ	しょうが、だいこん	酒、醤油、みりん、塩	32.6 g
	切り干し大根のサラダ		オイルツナ		砂糖	★白ごま	にんじん	切干しだいこん、もやし、 きゅうり	酢、醤油	
	みそ汁		豆腐、油揚げ、みそ	カットわかめ				だいこん	かつお厚削り節、だし昆布	
19月	クロックムッシュ		ハム	牛乳、チーズ	食パン、薄力粉	バター、米油			塩	840 kcal
	ポークビーンズ	○	ベーコン、豚肉、大豆	生クリーム、 チーズ	じゃがいも、砂糖	米油	にんじん、パセリ、 ホールトマト	玉ねぎ、にんにく	塩、こしょう、鶏ガラ、ケチャップ、 トマトピューレ、醤油、ソース、 ローリエ、パプリカ(粉)	39.0 g
	アスパラサラダ				砂糖	米油	アスパラガス	キャベツ、きゅうり	塩、からし(粉)、ワイン、酢	
20月	ご飯			米				718 kcal		
	鮭の照り焼き	○	ぎんざけ		砂糖			しょうが	酒、醤油、みりん	35.1 g
	野菜のからし和え				砂糖		こまつな、にんじん	キャベツ、えのきたけ	醤油、からし(粉)	
	ごま豚汁		豚肉、みそ、油揚げ		じゃがいも	★白ごま	にんじん、こまつな	だいこん、しめじ、長ねぎ	だし昆布、かつお厚削り節	
21月	ガバオライス		鶏肉		米、砂糖	米油	にんじん、ピーマン、 パプリカ赤、パジル	にんにく、玉ねぎ	酒、醤油、オイスターソース	755 kcal
	ヤムウンセン	○	えび		緑豆はるさめ、砂糖	米油	にんじん	きゅうり、キャベツ、玉ねぎ、 レモン	酒、醤油、塩、とうがらし(粉)	31.2 g
	果物							スティックパイ		
22月	ご飯			米				779 kcal		
	お好み焼き風卵焼き	○	豚肉、★たまご、 かつおぶし	あおのり	砂糖	米油、 ★マヨネーズ		玉ねぎ、キャベツ	酒、塩、醤油、ソース、ケチャップ、 オイスターソース	34.7 g
	野菜と海藻の和え物			海藻ミックス	砂糖	ごま油、米油	こまつな、にんじん	もやし	酢、塩、醤油	
25月	さつま汁		鶏肉、みそ		さつまいも、こんにやく		にんじん、こまつな	だいこん、長ねぎ	かつお厚削り節、だし昆布	
	麻婆焼きそば	○	豚肉、豚レバー、大豆、 みそ、八丁みそ、豆腐		蒸し中華めん、砂糖、 でんぶん	米油、ごま油	にんじん、にら	にんにく、しょうが、長ねぎ、 玉ねぎ、エリンギ、れんこん	豆板醤、鶏ガラ、塩、甜面醤、酒、醤油	725 kcal
	じゃがいものハニーサラダ				じゃがいも、はちみつ	米油	にんじん、こまつな	きゅうり、キャベツ	塩、酢、からし(粉)	31.7 g
	果物							★冷凍みかん		
26月	ご飯			米				733 kcal		
	鰯フライ	○	まあじ、★たまご		薄力粉、パン粉、砂糖	米油			酒、塩、こしょう、ウスターソース、ソース	33.6 g
	野菜のおろし和え				砂糖		こまつな	キャベツ、もやし、 えのきたけ、だいこん	醤油	
	みそ汁		油揚げ、みそ	カットわかめ	じゃがいも			玉ねぎ	かつお厚削り節、だし昆布	
27月	中華丼		豚肉、いか、えび、 ★うずら卵(水煮)		米、でんぶん	米油、ごま油	にんじん	玉ねぎ、しめじ、キャベツ、 もやし、きくらげ(乾)	鶏ガラ、塩、こしょう、醤油、酒	802 kcal
	きびなごの唐揚げ	○		★きびなご	でんぶん	米油		しょうが	酒、醤油	40.2 g
	乳ない豆腐			寒天、牛乳	砂糖			みかん(缶)、黄桃(缶)、 パイナップル(缶)、レモン	パニラエッセンス	
28月	あしたばパン				あしたばパン				742 kcal	
	シェパードパイ	○	豚肉	生クリーム、牛乳	じゃがいも	バター、米油	にんじん	にんにく、玉ねぎ	塩、こしょう、ワイン、鶏ガラ、 ケチャップ、ソース、ナツメグ(粉)	31.9 g
	野菜スープ		鶏肉		シェルマカロニ		にんじん、こまつな	玉ねぎ、かぶ、キャベツ	鶏ガラ、塩、こしょう、ワイン	
29月	ご飯			米				748 kcal		
	豚肉と厚揚げの生姜焼き	○	豚肉、生揚げ		砂糖	米油		しょうが、玉ねぎ	醤油、みりん、塩	35.8 g
	野菜のみそ和え		みそ		砂糖	米油、ごま油	こまつな、にんじん	キャベツ、もやし	酢、醤油、みりん	
	にらたまスープ		豆腐、★たまご		でんぶん		にら		鶏ガラ、塩、こしょう、醤油	

※アレルギー食品には記号を表示しています。

※食材料の購入等により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)の改定に伴い、文京区学校給食摂取基準の運用を見直しております。

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
5月平均	767	33.4
文京区学校給食摂取基準 (中学校)	780~830	25.4~41.5