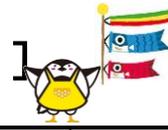




# 令和7年度 5月 献立表



中台中中学校 2025年5月1日

日	献立	主食	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 脂質
1 木	キムチチャーハン ワンタン中華スープ パインゼリー			牛乳, 豚肉, 豆腐, アガー	米, ごま油, 油, 砂糖 ウェーブワンタン	白菜キムチ, 長葱, チンゲンサイ 白菜, 生姜, にら, パイン缶詰(果肉のみ)	808 kcal 26.3 g 25.2 g
2 金	ハヤシライス 揚芋サラダ レタススープ			牛乳, 鶏肉, ベーコン	米, 油, 薄力粉, 赤ざらめ, じゃがいも 揚げ油, 砂糖, 炒め油	にんにく, 玉葱, 人参, トマトピューレ マッシュルーム水煮, 冷凍グリーンピース, 白菜, キャベツ, 粒コーン, セロリー レタス	929 kcal 24.2 g 37.1 g
7 水	おこわごはん 棒棒鶏 広東スープ ぶどうゼリー			牛乳, 昆布, 鶏肉, 油揚げ, 豆腐粉 寒天	米, もち米(無洗米), 油, ごま油, 砂糖 練りごま	人参, ごぼう, たけのこ水煮, 干し椎茸 冷凍グリーンピース, 白菜, 大根, 長葱 生姜, にんにく, にら, ぶどうジュース	803 kcal 26.8 g 35.6 g
8 木	揚げ豆腐丼 中華スープ こんにゃくのサラダ			牛乳, 豚ひき肉, 八丁みそ 赤みそ(甘), 生揚げ 鶏肉, 豆腐	米, 油, 砂糖, ごま油, でんぷん 白玉団子	にんにく, 生姜, 人参, 長葱, 玉葱 チンゲンサイ, 白菜, にら, 粒コーン キャベツ, グリーンアスパラ, こんにゃく	890 kcal 33.3 g 33.8 g
9 金	きなこ揚げパン 白玉入り中華スープ 中華サラダ			牛乳, きな粉, 鶏肉, 豆腐 ロースハム(無添加・乳なし)	ミルクパン, 三温糖, 揚げ油 白玉団子, ごま油, 緑豆春雨(乾) 砂糖, 油	人参, 白菜, 長葱, 生姜, もやし, 小松菜 にら, キャベツ, きゅうり	805 kcal 27.1 g 38.2 g
12 月	チキンライス 鶏肉のマヨネーズ焼き ポトフ			牛乳, 鶏肉, 白みそ(辛) ウィンナー(無添加・乳なし)	米, 油, マヨネーズ, じゃがいも	人参, 玉葱, マッシュルーム水煮, トマト ジュース, 粒コーン, 冷凍グリーンピース にんにく, 生姜, セロリー, キャベツ	852 kcal 32.0 g 32.1 g
13 火	ご飯 鮭の唐揚げ 野菜のピリ辛 味噌汁			牛乳, 鮭, 豆腐, 油揚げ, 赤みそ(辛) 白みそ(辛)	米, でんぷん, 揚げ油, 砂糖, ごま油	大根, 生姜, きゅうり, 白菜, 人参, 玉葱	803 kcal 31.9 g 29.2 g
14 水	ミートソース かぶのスープ 大根のサラダ			牛乳, 豚ひき肉, 大豆ミート ベーコン(無添加・乳なし), 鶏肉	スパゲッティ, 油, じゃがいも, 揚げ油 白ごま, 砂糖, ごま油	にんにく, 玉葱, 人参, マッシュルーム水 煮 トマトピューレ, トマトジュース, 生姜 白菜, かぶ, かぶ(葉), 大根, 小松菜	806 kcal 29.1 g 42.5 g
15 木	ご飯 のりの佃煮 肉じゃが 青のりのサラダ りんごゼリー			牛乳, もみ海苔, 豚肉, 生揚げ おのり, 粉寒天	米, 砂糖, じゃがいも, 油, 赤ざらめ	にんにく, 生姜, 干し椎茸, こんにゃく 人参, 玉葱, たけのこ水煮 冷凍グリーンピース, キャベツ, 白菜 小松菜, りんごジュース	800 kcal 27.3 g 19.5 g
16 金	ピビンバ丼 酸辣湯 野菜の辛子醤油和え			牛乳, 豚ひき肉, 赤みそ(辛) 鶏肉, 豆腐, たまご	米, 油, 砂糖, ごま油 でんぷん緑豆春雨(乾)	にんにく, 糸こんにゃく, 白菜, 小松菜 人参, たけのこ水煮, 長葱, 生姜 チンゲンサイ, キャベツ, 粒コーン 玉葱	848 kcal 33.8 g 29.2 g
19 月	ホイコーロ丼 茎わかめサラダ 白菜のスープ			牛乳, 豚肉, 赤みそ(甘) くきわかめ, ベーコン, 鶏肉	米, 油, 赤ざらめ, でんぷん, ごま油 緑豆春雨(乾)	生姜, にんにく, 人参, キャベツ, 白菜 ピーマン, 玉葱, 長葱, かぶ, かぶ(葉)	807 kcal 28.6 g 25.3 g
20 火	ゆかりごはん 鶏肉のからげ 野菜サラダ すまし汁			牛乳, 鶏もも肉, 昆布, 鶏肉 油揚げ, 豆腐	米, でんぷん, 揚げ油, 砂糖, ごま油, 白ごま	ゆかり, 生姜, にんにく, 大根, キャベツ 人参, 白菜, きゅうり, えのきたけ 長葱, たけのこ水煮, 小松菜	865 kcal 31.2 g 36.7 g
21 水	ジャージャー麺 春雨サラダ フルーツポンチ		パ イン ジュ ース	豚ひき肉, 赤みそ(辛), 八丁みそ	中華めん, ごま油, 砂糖, 緑豆春雨(乾) 白玉団子	うんしゅうみかんジュース(濃縮還元) にんにく, 生姜, 長葱, 玉葱, 人参 たけのこ水煮, 干し椎茸, もやし きゅうり, 粒コーン, キャベツ とうもろこし(冷凍), 白菜 みかん缶, パイン缶(液汁ごと)	802 kcal 22.9 g 16.0 g
22 木	キムタクチャーハン 野菜スープ 黒蜜寒天			牛乳, 豚肉, 鶏肉, 粉寒天, きな粉	米, ごま油, 油, 砂糖, じゃがいも 白玉団子, 黒砂糖, 赤ざらめ 三温糖	白菜キムチ, たくあん, 長葱, 人参 玉葱, キャベツ, 白菜, 小松菜, 粒コーン	808 kcal 24.8 g 22.6 g
23 金	さんまのひつまぶし丼 辛子和え お味噌汁			牛乳, さんま, 豆腐, 油揚げ 乾燥わかめ, 赤みそ(辛) 白みそ(辛)	米, でんぷん, 揚げ油, 三温糖 白ごま, 砂糖, じゃがいも	小松菜, 白菜, キャベツ, 人参 粒コーン, 玉葱	802 kcal 23.4 g 33.5 g
24 土	<b>運動会</b>						
26 月	<b>運動会振り替え休日</b>						
27 火	米粉パン ラザニア風マカロニグラタン じゃがいもと白菜のスープ			牛乳, 豚ひき肉 ピザチーズ, 鶏肉	米粉ミックス粉パン, マカロニ 油, 薄力粉, じゃがいも, 白玉団子	にんにく, 生姜, 玉葱, 人参, マッシュルーム 水煮, キャベツ, 白菜, 長葱, 小松菜, 粒 コーン	804 kcal 36.2 g 36.3 g
28 水	麻婆豆腐丼 春雨スープ アスパラガスのサラダ(とれたて)			牛乳, 豚ひき肉, 八丁みそ赤みそ (甘) 豆腐, 鶏肉	米, 油, 砂糖, ごま油, でんぷん, 緑豆春雨(乾)	にんにく, 生姜, 人参, 長葱, 玉葱, 小松菜 白菜, グリーンアスパラ, キャベツ 粒コーン	823 kcal 30.5 g 29.2 g
29 木	ご飯 鶏肉の大根おろし揚げ キュウリのピリ辛 味噌汁			牛乳, 鶏もも肉, 豆腐, 油揚げ 赤みそ(辛), 白みそ(辛)	米, でんぷん, 揚げ油, 砂糖, ごま油	大根, 生姜, きゅうり, 白菜, 人参, 玉葱	910 kcal 29.4 g 35.4 g
30 金	カレーライス コーンサラダ みかんゼリー			牛乳, 豚肉, ベーコン, アガー	米, 油, じゃがいも, 赤ざらめ, 砂糖	にんにく, 生姜, 玉葱, 人参, キャベツ 白菜, 粒コーン, みかん缶(果肉のみ)	799 kcal 22.7 g 24.3 g



◆◇5月の栄養目標：安全な食事について調べよう◆◇

※食材購入都合により、献立の変更があります※

※日本食品成分表(文部科学省)の改訂に伴い、板橋区学校給食摂取基準の運用を見直しております。

月間平均値比較	エネルギー	たんぱく質	脂質
	kcal	g	g
中台中学校	830	28.5	30.6
板橋区栄養摂取基準	772~888	26.9~41.9	18.4~27.4

