



令和7年5月 献立表



中央区立晴海西中学校

日	曜	献立名	おもな使用食品の働き			エネルギー kcal	たんぱく質 g
			エネルギーのもとになる	体をつくるもとになる	体の調子を整えるもとになる		
1	木	ごはん ツナそぼろ ひじき入り卵焼き 野菜の和風サラダ みそ汁 牛乳	米 上白糖 ごま 油	まぐろ油詰缶 ひじき 豚肉 卵 豆腐 わかめ みそ 牛乳	しょうが 玉葱 にんじん こまつな はくさい ねぎ えのきたけ	765	32.5
2	金	五目おこわ かつおのノルウェー風 茹で野菜 フルーツポンチ 牛乳	米 もち米 油 ごま油 上白糖 サイダー	豚肉 かつお 寒天 牛乳	しょうが 干しいたけ にんじん たけのこ こんにゃく えだまめ キャベツ パイン缶 黄桃缶 みかん缶 レモン	813	35.1
7	水	チキンライス マセドアンサラダ ABCパスタスープ 抹茶カップケーキ 牛乳	米 じゃがいも 上白糖 マカロニ でんぶん 小麦粉 バター 甘納豆	鶏肉 卵 調理用牛乳 牛乳	玉葱 にんじん マッシュルーム缶 コーン缶 きゅうり にんじん キャベツ こまつな	788	24.7
8	木	ハニートースト 鶏肉ときのこのクリーム煮 マスタードドレッシングサラダ なつみみかん 牛乳	食パン バター はちみつ 小麦粉 油 じゃがいも 上白糖	鶏肉 手亡豆 調理用牛乳 豆乳 牛乳	玉葱 にんじん しめじ エリンギ キャベツ こまつな なつみみかん	760	31.0
9	金	【季節の献立：旬の食材～グリーンピース～】 グリーンピースごはん 鮭フライ きゃべつとじゃこの塩だれ みそ汁 牛乳	米 もち米 小麦粉 パン粉 油 ごま油 ごま じゃがいも	鮭 ちりめんじゃこ 油揚げ わかめ みそ 牛乳	グリーンピース キャベツ きゅうり にんにく 玉葱	782	36.6
12	月	ジャージャー麺 なら玉スープ フルーツヨーグルト 牛乳	中華めん 油 上白糖 でんぶん	大豆 豚肉 みそ 卵 ヨーグルト 牛乳	にんにく しょうが たけのこ水煮 干しいたけ にんじん ねぎ りょくとうもやし きゅうり にんじん なら パイン缶 黄桃缶	799	35.2
13	火	【地産地消の日：糸寒天】 ごはん 鯖のサクサク揚げ 糸寒天と野菜のごま酢がけ みそ汁 牛乳	米 でんぶん 油 上白糖 ごま パン粉 麩	さば 糸寒天 わかめ みそ 牛乳	しょうが こまつな だいこん りょくとうもやし にんじん	855	28.7
14	水	黒糖パン 豆腐ハンバーグデミグラスソースかけ フライドポテト ソイコーンスープ 牛乳	黒砂糖パン 油 パン粉 上白糖 じゃがいも コーンスターチ	豚肉 豆腐 豆乳 牛乳	玉葱 にんじん こまつな コーン缶	797	32.7
15	木	【かみかみメニューの日】 ちくわとごぼうのごまだれ丼 みそ汁 りんご 牛乳	米 でんぶん 油 上白糖 ごま	竹輪 豚肉 油揚げ みそ 牛乳	ごぼう にんじん しょうが さやいんげん こまつな はくさい りんご	816	28.5
16	金	ガパオライス タイ風春雨バリバリサラダ 野菜スープ パインゼリー 牛乳	米 油 上白糖 ごま油 春雨 ワンタンの皮	鶏肉 大豆 卵 ベーコン アガー 牛乳	ピーマン 赤ピーマン 玉葱 にんじん にんにく セロリー きゅうり りょくとうもやし キャベツ こまつな パインジュース	814	29.8
19	月	【食育の日：日本の郷土料理～熊本県～】 高菜めし きびなごの唐揚げ 豚汁 セミノールオレンジ 牛乳	米 上白糖 油 ごま油 ごま でんぶん じゃがいも	豚肉 卵 きびなご 豚肉 油揚げ みそ 牛乳	たかな漬 にんじん にんにく しょうが だいこん ごぼう こんにゃく ねぎ セミノールオレンジ	778	33.2
20	火	カレーライス ツナと野菜のサラダ ピーチパイ 牛乳	米 じゃがいも 油 上白糖 マヨネーズ（エッグケア）	豚肉 まぐろ油漬缶 牛乳	玉葱 にんじん しょうが にんにく キャベツ こまつな にんじん パインアップル	828	27.2
21	水	焼きそば にとえのきの中華スープ マーラーカオ 牛乳	中華めん 油 小麦粉 三温糖	豚肉 青のり 卵 生クリーム 牛乳	キャベツ りょくとうもやし 玉葱 にんじん なら えのきたけ	862	29.2
22	木	ごはん 鯖のソース煮 炒合菜 みそ汁 河内晩柑 牛乳	米 上白糖 春雨 油 ごま油	さば 豚肉 豆腐 わかめ みそ 牛乳	しょうが にんじん キャベツ なら りょくとうもやし にんにく えのきたけ 河内晩柑	833	31.4
23	金	【食べよう！野菜350メニューの日】 フレンチトースト ポークビーンズ 野菜70gの揚げごぼうサラダ 牛乳	食パン 上白糖 バター じゃがいも 油 ごま	卵 調理用牛乳 豚肉 ベーコン 大豆 みそ 牛乳	玉葱 にんじん にんにく しょうが キャベツ こまつな ごぼう	777	34.8
26	月	鮭チャーハン 豆腐サラダ 野菜スープ ぶどうゼリー 牛乳	米 油 ごま油 上白糖 ごま じゃがいも	からふとます 卵 豆腐 みそ ベーコン アガー 牛乳	玉葱 ねぎ にんじん えだまめ キャベツ にんじん こまつな チンゲンツアイ ぶどうジュース	777	29.5
27	火	和風スパゲティ 蒸しポテトと野菜のフレンチサラダ ベークドチーズケーキ 牛乳	スパゲティ 油 小麦粉 バター じゃがいも 上白糖	鶏肉 ベーコン クリームチーズ 卵 調理用牛乳 牛乳	にんにく とうがらし 玉葱 キャベツ こまつな しめじ にんじん きゅうり	774	30.7
28	水	ごはん 生揚げと豚肉のみそ炒め かきたまスープ 甘夏みかん 牛乳	米 油 上白糖 ごま でんぶん ごま油	生揚げ 豚肉 みそ 卵 牛乳	しょうが にんじん キャベツ たけのこ 干しいたけ ねぎ にんにく 玉葱 こまつな 甘夏みかん	808	36.0
29	木	わかめごはん 揚げぎょうざ 野菜の中華サラダ 豆乳みそ汁 牛乳	米 ぎょうざの皮 でんぶん ごま油 小麦粉 油 ごま 上白糖 じゃがいも	ちりめんじゃこ 豚肉 みそ 油揚げ 豆乳 牛乳	わかめ しょうが にんにく ねぎ 干しいたけ キャベツ なら こまつな りょくとうもやし にんじん 玉葱 ぶなしめじ	782	26.5
30	金	クリスピーフィッシュバーガー トマトシチュー 美粧柑 牛乳	バーンズパン 小麦粉 コーンフレーク 油 じゃがいも 上白糖	ホキ 豚肉 牛乳	玉葱 にんじん キャベツ トマト水煮缶 美粧柑	758	34.3

※21日(水)～23日(金)2年生移動教室のため給食はありません。 ※都合により献立内容を変更する場合があります。

おいしいお魚メニュー

献立紹介【かつおのノルウェー風】

【材料】～2人分～

かつお角切り 120g
生姜汁 適量
でんぶん 適量
油
砂糖 大さじ1
ウスターソース 大さじ1/2
ケチャップ 大さじ2弱
水 小さじ1強

【作り方】

①かつおに生姜汁を振っておく。
②かつおにでんぶんを薄くまぶして、油で揚げる。
③調味料を合わせて煮てタレを作る。
④揚げたかつおにタレを絡める。



生徒1人1回当りの平均栄養摂取量（中学校）



栄養価	エネルギー	たん白質	脂質	ナトリウム	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミン					食物繊維
	※1 (kcal)	(%)	(%)	(g)	※2 (mg)	※2 (mg)	※2 (mg)	A※2 (μgRAE)	B1※2 (mg)	B2※2 (mg)	C※2 (mg)	※2 (g)	※2 (g)
5月分平均	798	15.7	27.9	2.7	382	107	3.1	309	0.46	0.61	42	8.2	
学校給食摂取基準	830	13～20	20～30	2.5	450	120	4.5	300	0.5	0.6	35	7	

平均栄養価は、※1：学校給食摂取基準の±10%範囲内 ※2：学校給食摂取基準の±20%範囲内で調査しています。



さかなを食べよう！



魚には良質なたんぱく質・ビタミン・カルシウム・DHAやEPAなどの栄養が含まれ、成長期の中学生にぜひ食べてもらいたい食品です。給食ではお肉の料理とお魚の料理が同じくらい登場します。