



# 5月予定献立表



2025年 5月

渋谷区立代々木中学校

日	牛乳	料理名	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	I群 - たんぱく質 脂質				
1 木	コ ミ ル ビ ク	はいが 胚芽パン マカロニグラタン ツナとわかめのサラダ	ベーコン,鶏成鶏肉 モモ(皮付き),いん げん豆,ひよこまめ (乾),ツナ缶	牛乳,生クリーム, ビザチーズ,わか め,ミルクコ ー ヒー	小松菜,パセ リ,にんじん 玉葱,エリンギ, キャベツ,きゅうり	胚芽パン,小麦粉, マカロニ	油,バター	834 kcal 34.4 g 36.7 g		
7 水	○	中華おこわ イカのかりん揚げ 鶏肉入りさっぱりサラダ おかしな目玉焼き	豚肩ロース(脂身 付),いか,鶏肉	粉寒天,牛乳,生クリ ーム,牛乳	さやいんげ ん,にんじん	しょうが,たけのこ (水煮),乾しいたけ, さくらげ(乾),ねぎ, きゅうり,もやし,あ んず缶	米,もち米,押麦, 片栗粉,米粉,塩こ うじ	ごま油,揚げ 油,油	758 kcal 35.0 g 24.2 g	
8 木	○	五穀ゆかりご飯 擬製豆腐 新玉ねぎの豚汁 セミノール	煎り大豆(国産),鶏 ひき肉,絞り豆腐, たまご,豚肉,みそ, 白みそ	こんぶ,牛乳	にんじん,ほ うれんそう	乾しいたけ,ごぼ う,だいこん,新玉 ねぎ,ねぎ,セミ ノール	8分つき米,もち米, もち麦,赤米,発芽玄 米,きび,三温糖,板ご んにゃく,新じゃが	油,ごま油	701 kcal 30.7 g 22.5 g	
9 金	○	ご飯 メルルーサのハーブパン粉焼き アスパラとじゃがいものソテー ミニトマトの彩りの卵スープ	メルルーサ,大豆フ レーベー,ベーコン, 鶏肉,たまご	エタムチーズ,牛 乳	ハセリ,アス バラガス,ミ ニトマト,ほ うれんそう	にんにく,ホール コーン,玉葱,黃 ビーマン	米,パン粉,パン 粉,じゃがいも,マ カロニ	オリーブ油,バ ター,油	718 kcal 33.9 g 22.5 g	
10 土	○	ジャージャー麺 白玉フルーツポンチ	豚ひき肉,大豆,豚 骨,ハ丁みそ,みそ	牛乳	にんじん	にんにく,しょうが, 玉葱,乾しいたけ, ねぎ,もやし,きゅう り,みかん缶,黄桃缶, ハイソウ,アロエ	蒸し中華めん,三 温糖,片栗粉,冷凍 白玉	油,テンメン ジャン	735 kcal 29.5 g 19.6 g	
12 月	○	もち麦ご飯 スタミナ肉豆腐 もやしと茎わかめのごま醤油 スナックパイン	豚ロース(脂身付 き),豚モモ,焼き豆 腐	こんぶ,くきわか め,牛乳	にんじん,に ら,小松菜	しょうが,にんにく, 玉葱,乾しいたけ, えのきだけ,ねぎ,枝 豆,もやし,パイナッ ブル	米,もち麦,しらた き,三温糖	油,ごま油,ご ま	739 kcal 31.4 g 23.0 g	
13 火	○	ご飯 サバのピリ辛焼き 炒合菜(チャーホーサイ) レタスとうずら卵のスープ	さば切身,豚ひき 肉,鶏成鶏肉胸(皮 なし),うずら卵,た まご	牛乳	にんじん,小 松菜	しょうが,にんにく, キャベツ,レタ ス	米,三温糖,綠豆は るさめ,片栗粉, じゃがいも	油,ごま油,オ リーブ油	761 kcal 36.7 g 25.5 g	
14 水	○	代々特製チキンカレーライス ガーリックドレッシングサラダ ひゅうがなつは 白いふわふわ (アルベド) も あまみがあります。 日向夏	ひゅうがなつは 白いふわふわ (アルベド) も あまみがあります。 日向夏	鶏肉,レンズまめ (乾)	スキムミルク,こ んにゃく入り寒 天,わかめ,牛乳	にんじん,小 松菜	にんにく,ショ ウガ,セロリ,玉葱, キャベツ,ひゅうが なつ	米,押麦,小麦粉, じゃがいも,三温糖	油,バター	793 kcal 28.3 g 20.7 g
15 木	○	ご飯 鶏のから揚げ 赤みぞドレッシングサラダ 若竹汁	トックの形で体育祭前占い! 当日実力を發揮するには? 星→成功する姿をイメージしよう。 た円→チームワークを意識して。 ハート→練習した自分を信じよう。	鶏肉,赤みそ,絹ご し豆腐	こんぶ,わかめ,牛 乳	にんじん,小 松菜,みずな	しょうが,にんにく, キャベツ,きゅ うり,たけのこ(ゆ うで),ねぎ	米,片栗粉,米粉	揚げ油,ごま 油,油	765 kcal 30.4 g 28.3 g
16 金	○	豚キムチ丼 トックスープ いももちのバター醤油焼き	トックの形で体育祭前占い! 当日実力を發揮するには? 星→成功する姿をイメージしよう。 た円→チームワークを意識して。 ハート→練習した自分を信じよう。	豚モモ,鶏肉	スキムミルク,牛 乳,牛乳	にんじん,小 松菜,みずな	しょうが,にんにく, キムチ,玉葱,き くらげ(乾),もやし, ねぎ,だいこん	米,押麦,片栗粉, トック,じゃがい も	ごま油,油,テ ンメンジャン,バ ター	759 kcal 27.8 g 16.9 g
19 月	東 京 牛 乳	ご飯 サケの塩こうじ焼き じゃがいものきんぴら炒め 豆乳立てのみぞ汁	さけ,豚肉,鶏肉,生 揚げ,みそ,白みそ, いんげん豆,豆乳	牛乳,こんぶ,牛乳	にんじん,小 松菜	ごぼう,だいこん, えのきだけ	米,塩こうじ,こん にゃく,三温糖, じゃがいも,板ご んにゃく	油,揚げ油	767 kcal 38.2 g 22.2 g	
20 火	○	スペティナボリタン ひよこ豆サラダ 抹茶ケーキ	ひよこ豆(豚),ひよこ 豆(抹茶),5月は新茶の季節です。	豚モモ,ベーコン,セ ラチン(豚),ひよこ 豆(抹茶),牛乳,スキム ミルク,牛乳	粉チーズ,ヨーグ ルト,牛乳,スキム ミルク,牛乳	にんじん,ホ ールトマト(缶),ビーマ ン	しょうが,にんにく, セロリ,玉葱,マッ シュルーム水煮,キャ ベツ,きゅうり	スペゲッティ,三 温糖,はちみつ,薄 力粉,ホワイト チョコレート	オリーブ油,油 843 kcal 33.5 g 30.6 g	
21 水	○	きびごはん しつとりかんばちそぼろふりかけ 肉じゃが しらすとわかめの酢のもの	かんばちそぼろ,か つお節,豚肉	わかめ,しらす干 し,牛乳	にんじん,さ やいんげん	しょうが,玉葱, きゅうり,もやし	8分つき米,きび しらたき,三温糖, じゃがいも	ごま(いり), 油	705 kcal 27.4 g 17.1 g	
22 木	○	きぬがさ丼 奈良漬のマヨサラダ 小玉すいか	京都府・奈良県の味めぐり	たまご,油揚げ	牛乳	にんじん,小 松菜	玉葱,ねぎ,キャベ ツ,枝豆,ホール コーン,しろうり (奈良漬),すいか	米,押麦,しらた き,メープルシ ロップ,片栗粉,三 温糖,じゃがいも	油,卵不使用マ ヨネーズ	864 kcal 29.9 g 28.4 g
26 月	○	ふきと油揚げのご飯 ししゃもの煎茶フライ 野菜たっぷりみぞ汁 黒糖水ようかん	春の山菜を食べよう。	鶏肉胸(皮なし),油 揚げ,白みそ,みそ, こしあん	ししゃも,こんぶ, 粉寒天,牛乳	小松菜	ふき,玉葱,キャベ ツ,もやし,ねぎ	米,押麦,三温糖, 小麦粉,パン粉, じゃがいも,黒砂 糖		786 kcal 35.2 g 26.1 g
27 火	○	ターメリックライス チリコンカン ひじきサラダ メロンの食べ比べ(赤肉・青肉)		豚ひき肉,大豆,い んげん豆(金時 豆),レンズまめ (乾)	スキムミルク,粉 チーズ,海藻ミッ クス,こんにゃく 入り寒天,牛乳	にんじん,ト マトベース ト,ホールト マト(缶)	にんにく,セロリ, 玉葱,エリンギ, キャベツ,きゅう り,メロン	水稻穀粒(はいが 精米),押麦,三温 糖	油,ごま油	815 kcal 30.8 g 22.2 g
28 水	○	桜えびのかき揚げうどん 静岡県駿河湾の桜えび使用 青菜のごま和え 河内晩柑		鶏肉,油揚げ,青大 豆,たまご	こんぶ,わかめ,さ くらえび(素干 し),ちりめん じゃこ,あおのり, 牛乳	にんじん,み ずな,小松菜 玉葱,ねぎ,乾し しいたけ,ごぼう, きくらげ(乾),キャベ ツ,河内晩柑	冷凍うどん,薄力 粉,片栗粉,三温糖	油,白すりご ま,白練りごま	833 kcal 37.0 g 35.0 g	
29 木	○	アーモンドトースト あさりのペペロンチーノ 空豆のクリームスープ	初ガツオを味わおう!	あさり,鶏若鶏肉胸 (皮付き),いんげん 豆(手豆)	加糖練乳,スキムミ ルク,牛乳,スキムミ ルク,ビザチーズ,生 クリーム,牛乳	みずな,にん じん,小松菜 玉葱,マッシュルーム水 煮,そらまめ	無塩パン,スパ ゲッティ,じゃが いも,米粉	マーガリン, アーモンド 粉・みりん,オ リーブ油,バ ター	855 kcal 36.7 g 32.3 g	
30 金	○	ご飯 カツオのから揚げ おろしたれ キャベツとわかめのおかかあえ かぶのみぞ汁	初ガツオを味わおう!	かつお,角切り,か つお節,生揚げ,白 みそ,みそ	わかめ,こんぶ,牛 乳	みずな,にん じん,小松菜 玉葱,ねぎ	米,片栗粉,米粉 三温糖	揚げ油	721 kcal 37.3 g 19.3 g	

\*都合により、献立が変更になる場合があります。

\*5/27~5/29は修学旅行のため、3年生の給食はありません。