



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	1食分 たんぱく質 脂質			
1 木	コ ミ ル ク	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 もも(皮付き)、いん げん豆、ひよこめ (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 き)、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、 きくらげ(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 揚げ豆腐 新玉ねぎの豚汁 セミノール	煎り大豆(国産)、鶏 ひき肉、絞豆腐、 たまご、豚肉、みそ、 白みそ	こんぶ、牛乳	にんじん、ほう 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、板こ 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 レーク、ベーコン、 鶏肉、たまご	エダムチーズ、牛 乳	パセリ、アス パラガス、ミ ニトマト、ほう うれんそう	にんにく、ホール コーン、玉葱、黄 ピーマン	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、八丁みそ、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、 パイナップル	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)、豚もも、焼き豆 腐	こんぶ、くわかめ、 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、 えのきたけ、ねぎ、枝 豆、もやし、パイナッ プル	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) レタスとうすら卵のスープ	さば切身、豚ひき 肉、鶏成鶏肉胸(皮 なし)、うすら卵、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、緑豆は 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	○	代々木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 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、しょう が、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 赤みそドレッシングサラダ 若竹汁	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 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	豚もも、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、 トックス、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 豆乳仕立てのみそ汁	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、 えのきたけ	米、塩こうじ、こ んにゃく、三温糖、 じゃがいも、板こ んにゃく	油、揚げ油	767 kcal 38.2 g 22.2 g
20 火	○	スパゲティナポリタン ひよこ豆サラダ 抹茶ケーキ	豚もも、ベーコン、ゼ ラチン(豚)、ひよこ め(乾)、たまご、う すいすきな粉(大豆)	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)、ピーマ 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	スパゲッティ、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 しっとりかんぱちそぼろふりかけ 肉じゃが しらすとわかめの酢のもの	かんぱちそぼろ、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	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 野菜たっぷりみそ汁 黒糖水ようかん	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、海苔ミッ クス、こんにゃく 入り寒天、牛乳	にんじん、ト マトペース 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	水稲穀粒(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 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	あさり、鶏若鶏肉胸 (皮付き)、いんげん 豆(手亡豆)	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	にんにく、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・すり、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 おろしだれ キャベツとわかめのおかかあえ かぶのみそ汁	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	しょうが、にんに く、だいこん、キャ ベツ、かぶ、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。