



5月 学校給食予定献立表



立国給食キャラクター
「たちこっくま」です！

令和7年5月
都立立川国際中等教育学校

日	献立	牛乳	赤 血や骨になる 肉・魚・卵・乳製品・海藻	黄 力になる 米・パン・麺・油・砂糖	緑 体の調子をととのえる 野菜・果物	エネルギー (Kcal)	
1 木	5月1日 八十八夜					864	
	ごはん			精白米			
	肉豆腐	○	豚肩ロース、焼き豆腐	サラダ油、三温糖、片栗粉	にんじん、ぶなしめじ、玉葱、糸こんにゃく		
	梅おかかあえ		かつお節	三温糖	だいこん、きゅうり、ねり梅		
2 金	抹茶あずきケーキ		豆乳	薄力粉、片栗粉、ゆで小豆、マーガリン、サラダ油、水あめ、三温糖、粉糖		744	
	5月5日 端午の節句						
	ごはん			精白米			
	かつおのあずま煮	○	かつお	米ぬか油、片栗粉、上白糖、白いりごま	しょうが、万能ねぎ、ねぎ		
5 月	のり酢あえ		刻みのり	三温糖、サラダ油	こまつな、キャベツ、にんじん、もやし、えのきたけ	715	
	根菜汁		鶏もも肉、油揚げ	サラダ油、じゃがいも	ごぼう、だいこん、にんじん、ねぎ		
	5月 子どもの日						
	6 火 休日						
7 水	ごはん			精白米		731	
	鶏肉のスタミナ焼き	○	鶏もも肉	三温糖、片栗粉	にんにく、玉葱		
	大豆とキャベツのあえもの		大豆、ツナ	白ねりごま、三温糖	キャベツ、こまつな、とうもろこし		
	五目汁		焼き竹輪	サラダ油、さといも	ごぼう、にんじん、だいこん、玉葱、ねぎ、ほうれんそう、板こんにゃく		
8 木	ジャージャー麺		豚ひき肉、大豆	蒸し中華めん、サラダ油、上白糖、白ねりごま、片栗粉、ごま油	しょうが、にんにく、干し椎茸、にんじん、たけのこ、ねぎ、きゅうり、もやし	871	
	青のり豆ポテト	○	大豆、あおのり	片栗粉、米ぬか油、じゃがいも			
	フルーツ白玉			白玉もち、上白糖	みかん缶、パイン缶、りんご缶、レモン果汁		
	ごはん			精白米			
9 金	のりの佃煮		焼きのり	三温糖		715	
	揚げ豆腐	○	鶏ひき肉、押し豆腐、たまご	サラダ油、三温糖、片栗粉	たけのこ、にんじん、干し椎茸、グリーンピース		
	ツナと大根のサラダ		生わかめ、ツナ	サラダ油、三温糖	だいこん、きゅうり、セロリー、しょうが		
	田舎汁		油揚げ	じゃがいも	ごぼう、にんじん、はくさい、ねぎ		
12 月	ビスキュイパン		たまご	ミルクパン、有塩バター、三温糖、白すりごま、薄力粉		763	
	ココアパン	○		ココアパン			
	ポトフ		無添加ベーコン、豚モモ肉	じゃがいも	にんじん、玉葱、キャベツ、セロリー、グリーンピース		
	鉄骨サラダ		ひじき、しらす干し、ダイスチーズ	白すりごま、三温糖、サラダ油	切干大根、こまつな、にんじん、レモン果汁		
13 火	ごはん			精白米		773	
	さばのカレー揚げ	○	さば	片栗粉、米ぬか油	しょうが		
	小松菜のレモンあえ			三温糖、サラダ油	こまつな、もやし、ぶなしめじ、レモン果汁		
	根菜のごま汁		木綿豆腐	サラダ油、じゃがいも、白すりごま、白ねりごま	ごぼう、にんじん、だいこん、ねぎ、こまつな		
14 水	翡翠ピラフ		鶏もも肉	精白米、米粒麦、オリーブ油、サラダ油	にんにく、玉葱、こまつな、むぎ枝豆	725	
	ポークビーンズ	○	無添加ベーコン、豚モモ肉、大豆	オリーブ油、じゃがいも、三温糖	玉葱、にんじん、セロリー、パセリ		
	コーンサラダハニードレッシング		クラッシュ大豆	サラダ油、はちみつ	きゅうり、キャベツ、とうもろこし、にんじん、玉葱		
	カップヨーグルト		ソファール元気ヨーグルト				
15 木	5月15日 沖縄本土復帰記念日					750	
	シシジュシー		豚肩肉、刻み昆布	精白米、米粒麦、サラダ油、三温糖	にんじん、むぎ枝豆		
	ふーチャンプルー	○	豚肩肉、無添加ウィンナー、押し豆腐、たまご、かつお節	サラダ油、ごま油、仙台麩、上白糖	キャベツ、もやし、玉葱、にら		
	イナムドゥチ		豚モモ肉、かまぼこ		にんじん、だいこん、干し椎茸、こまつな、つきこんにゃく		
16 金	パイナップル				パイナップル	752	
	ごはん			精白米			
	豆腐といかのチリソース	○	押し豆腐、いか	サラダ油、ごま油、片栗粉、三温糖	にんにく、しょうが、ねぎ、たけのこ、ぶなしめじ、グリーンピース		
	パリパリサラダ		ちりめんじゃこ	ワントンの皮、米ぬか油、三温糖、サラダ油	キャベツ、きゅうり、にんじん、とうもろこし、玉葱		
19 月	白菜の中華スープ		鶏こま肉	片栗粉、ごま油	だいこん、はくさい、しょうが、万能ねぎ	738	
	ごはん			精白米			
	和風ハンバーグ	○	豚ひき肉、木綿豆腐	サラダ油、乾燥パン粉、上白糖、片栗粉	玉葱、にんじん、しょうが、干し椎茸、ぶなしめじ、えのきたけ、万能ねぎ		
	キャベツとじゃこのサラダ		ひじき、ちりめんじゃこ、刻みのり	ごま油、三温糖、白いりごま	キャベツ、きゅうり、こまつな		
20 火	みそ汁		生わかめ、油揚げ		だいこん、玉葱、ほうれんそう	785	
	ごはん			精白米			
	ブルコギ	○	豚肉せん切り	上白糖、はちみつ、ごま油、白すりごま、サラダ油	にんにく、にんじん、もやし、玉葱、はくさい、ぶなしめじ、えのきたけ、にら		
	切干大根とノリのナムル		刻みのり	三温糖、ごま油	切干しだいこん、きゅうり、ほうれんそう、にんじん、ねぎ		
21 水	トックと卵のスープ		鶏もも肉、たまご	サラダ油、片栗粉、トック、ごま油	しょうが、ねぎ、チンゲンサイ	808	
	冷凍みかん				冷凍みかん		
	ごはん			精白米			
	チキンチキンごぼう	○	鶏もも肉	米粉、米ぬか油、片栗粉、サラダ油、三温糖	しょうが、ごぼう、にんじん、青ピーマン、むぎ枝豆		
22 木	しらすサラダ		しらす干し	上白糖	ほうれんそう、キャベツ、きゅうり	742	
	きのこのごまみそ汁		木綿豆腐、生わかめ	じゃがいも、白ねりごま、白すりごま	にんじん、干し椎茸、えのきたけ、ぶなしめじ、ねぎ		
	ごはん			精白米			
	鯖のごま醤油焼き	○	さわら	ごま油、上白糖、白ねりごま、白いりごま	にんにく、しょうが、ねぎ		
23 金	煮ひたし		油揚げ	三温糖	チンゲンサイ、もやし、にんじん	801	
	さつま汁		鶏もも肉、木綿豆腐	サラダ油、さつまいも	ごぼう、だいこん、にんじん、ねぎ		
	みかんゼリー		アガー	グラニュー糖	みかんジュース、みかん缶		
	ピザトースト	○	無添加ベーコン、ピザチーズ	食パン、有塩バター、サラダ油	にんにく、玉葱、青ピーマン、エリンギ		
26 月	ピーンズシチュー		豚もも角切肉、調理用牛乳、大豆	サラダ油、じゃがいも、有塩バター、薄力粉	にんじん、玉葱、パセリ	743	
	小松菜のサラダ		ツナ	サラダ油、三温糖	こまつな、キャベツ、にんじん		
	ごはん			精白米			
	豆あじの南蛮漬け	○	豆あじ	片栗粉、米ぬか油、三温糖	ねぎ、にんじん		
27 火	五目きんぴら		鶏こま肉	ごま油、三温糖	にんじん、ごぼう、れんこん、いんげん、糸こんにゃく	834	
	かきたま汁		木綿豆腐、たまご	片栗粉	たけのこ、干し椎茸、玉葱、こまつな		
	ドライカレー	○	豚ひき肉、大豆	精白米、米粒麦、サラダ油、薄力粉	にんにく、しょうが、セロリー、干しぶどう、玉葱、にんじん、トマト缶、グリーンピース		
	ポテトサラダ		無添加ポークハム	じゃがいも、エッグゲア	にんじん、玉葱、きゅうり、レモン果汁		
28 水	カフェオレゼリー		アガー、調理用牛乳、生クリーム	グラニュー糖		766	
	ごはん			精白米			
	子キンみそかつ	○	鶏胸肉	薄力粉、乾燥パン粉、米ぬか油、三温糖、白すりごま			
	小松菜と油揚げのあえもの		油揚げ、刻みのり	三温糖、サラダ油	こまつな、キャベツ、もやし、ぶなしめじ		
29 木	けんちん汁		油揚げ、木綿豆腐	サラダ油、じゃがいも	にんじん、ごぼう、だいこん、ねぎ、板こんにゃく	766	
	30 金 体育祭						

※ 食材の納入状況等により、献立を変更する場合があります。

《栄養量平均》 エネルギー772kcal たんぱく質33.3g 脂質25.9g