



5月の給食献立表



令和6年度 江戸川区立清新第二中学校

日 曜	行事	献 立 名	牛乳	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄 養 価	
				血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	エネルギーたんぱく質	塩分
1	水	黒糖パンのフレンチトースト 大豆のチリコンカン チップスサラダ	○	牛乳・調理用 豆乳 ★たまご 大豆(国産) 鶏ひき肉 豚挽肉 カットわかめ ひじき 凍り豆腐	黒砂糖食パン 三温糖 パター 粉糖 サラダ油 小麦粉 じゃがいも 油 ごま油	にんにく とうがらし にんじん 玉葱 トマト缶詰 ビーマン キャベツ きゅうり ねーコン	795 kcal 35.3 _g	3.2 _g
2	木	ごはん 小松菜と豆腐のみそ汁 アジの南蛮漬け ごま和え くだもの	○	まあじ 油揚げ かつお 削り節 木綿豆腐 白みそ 赤みそ	精白米 粒麦 でん粉 油 三温糖 白すりごま 白ごま	玉葱 にんじん キャベツ もやし こまつな ぶなしめじ ひゅうがなつ	709 kcal 33.0 _g	2.5 _g
3	金	憲法記念日						
6	月	こどもの日 振替休日						
7	火	中華ちまき ビリ辛きゅうり なめことあさりの中華スープ 杏仁豆腐	○	焼き豚・小角切 干しえび(シャーマー) 鶏こま 蒸し かまぼこ あさり 木綿豆腐 ★たまご 粉寒天 牛乳・調理用 豆乳	もち米 サラダ油 白ごま 三温糖 ごま油 でん粉 さとう	干し椎茸 にんじん たけのこ きゅうり なめこ ねぎ こまつな バインアップル 黄桃缶 ダイス みかん缶 りんご レモン(果汁、生)	717 kcal 26.6 _g	2.9 _g
8	水	45分授業 青菜のあんかけ焼きそば レバーと野菜のピーンズ和え バナナとくるみのココアケーキ	○	豚こま 豚レバー 一口大 牛乳・調理用 大豆(国産) ★たまご	蒸し中華めん ごま油 サラダ油 三温糖 でん粉 油 じゃがいも 小麦粉 さとう はちみつ パター くるみ	しょうが にんにく 干し椎茸(足切) たけのこ 玉葱 こまつな ねぎ※ にんじん えだまめ バナナ	769 ^{kcal} 33.2 _g	2.4 _g
9	木	しらす菜めし 春キャベツのみそ汁 ぎせい豆腐 いんげんのゆかり和え	○	しらす干し 豚挽肉 木綿豆腐・押し ★たまご かつお削り節 油揚げ 生ワカメ 赤みそ 白みそ	精白米 粒麦 ごま油 サラダ油 三温糖 緑豆はるさめ	のぎわな(塩漬) 干し椎茸 玉葱 だいこん(葉なし) もやし にんじん さやいんげん ゆかり キャベツ ねぎ※ こまつな	707 kcal 30.4 _g	2.8 _g
10	金	グリーンピースごはん チンゲン菜のみそ汁 ハンバーグ 小松菜とひじきのビリ辛和え	○	豚挽肉 豚レバー 大豆(国産) 木綿豆腐・しぼり 牛乳・調理用 ひじき 鶏こま 赤みそ 白みそ	精白米 もち米 生パン粉 三温糖 でん粉 サラダ油 白ごま	グリーンピース(鞘付き) 玉葱 えのきたけ こまつな もやし にんじん しょうが にんにく ぶなしめじ チンゲンツアイ	672 ^{kcal} 32.5 _g	2.5 _g
13	月	【手作り】黒ゴマチーズパン 春野菜と魚介のクリーム煮 あさりのカリッとサラダ	○	絹ごし豆腐 豆乳 ダイス チーズ 鶏こま 白いんげん豆 豆乳 牛乳・調理用 むきエビイカ 生クリーム あさり	強力粉 小麦粉 三温糖 オリーブ油 サラダ油 黒ごま サラダ油 じゃがいも 小麦粉 でん粉 油 三温糖 ごま油 白ごま	セロリー にんじん 玉葱 キャベツ ブロッコリー もやし きゅうり しょうが	779 kcal 31.0 _g	2 _g
14	火	旬の献立 ごはん たけのこと新じゃがの煮物 かつおのみそチーズ焼き 切り干し大根のごま酢和え くだもの	○	かつお 白みそ ピザチーズ 豚こま かつお 削り節	精白米 粒麦 三温糖 白すりごま 白ごま サラダ油 じゃがいも つきこんにやく	玉葱 切干しだいこん にんじん きゅうり もやし こまつな たけのこ さやいんげん ★アンデスメロン	702 kcal 33.1 _g	2.0 _g
15	水	運動会 予行 鶏飯 生揚げと昆布の炒め煮 芋ようかん	○	まさば(さば節) 鶏成鶏肉胸(皮付き) 豚こま 生揚げ 細切りこんぶ 粉寒天	精白米 粒麦 三温糖 サラダ油 白ごま さつまいも さとう	干し椎茸 にんじん だいこん(葉なし) ねぎ しょうが にんにく	754 kcal 31.3 _g	3 _g
16	木	ごはん わかめのジュージュー 中華五目スープ 肉団子のもち米蒸し イカとブロッコリーの和え物	○	生ワカメ ちりめんじゃこ 豚挽肉 大豆(国産) イカ 短冊 豚こま 生揚げ	精白米 粒麦 ごま油 もち米 三温糖 でん粉	ねぎ※ えのきたけ しょうが きゅうり キャベツ もやし ブロッコリー※ レモン(果汁、生) にんじん 干し椎茸 こまつな	756 kcal 32.9 _g	2 _g
17	金	キムチチャーハン トックスープ わかさぎとじゃがいものごまがらめ くだもの	○	豚こま 鶏こま 生ワカメ あさり ★たまご わかさぎ	精白米 粒麦 サラダ油 三温糖 ごま油 上新粉 でん粉 白ごま 油 じゃがいも	ねぎ※ はくさい(キムチ漬け) にんじん もやし しょうが(汁)※ グレープフルーツ	798 kcal 30.8 _g	4 _g
19	日	運動会 お弁当給食	○	炊き込みわかめ サバ ひじき きざみのり 冷凍わかめ まだこ 粉寒天	精白米 粒麦 白ごま でん粉 上新粉 黒ごま 油 さつまいも 三温糖 さとう	にんにく しょうが(汁) レモン こまつな きゅうり 温州蜜柑(濃縮還元ジュース)	776 kcal 29.5 _g	2 _g
20	月	運動会 振替休日						
21	火	チキンカレーライス かぶのごまドレッシングサラダ 豆乳カスタードプリン	○	豚角切り ひよこまめ(ゆで) ★たまご 豆乳 無糖練乳	精白米 粒麦 サラダ油 じゃがいも 白すりごま パター 小麦粉 三温糖 練りごま 白ごま さとう グラ	にんにく しょうが 玉葱 セロリー にんじん りんご かぶ(葉つき) もやし こまつな キャベツ ねーコン(缶)	825 kcal 30.5 _g	2 _g
22	水	ごはん アサリ入りのりの佃煮 鶏つくねの和風スープ ししゃもの二色揚げ 変わりきんぴら	○	もみのり あさり ★ししゃも あおりのり かつお削り節 鶏ひき肉 木綿豆腐・しぼり	精白米 粒麦 三温糖 小麦粉 白ごま 油 サラダ油 つきこんにやく じゃがいも さとう でん粉	ごぼう にんじん さやいんげん 玉葱 しょうが はくさい 干し椎茸 こまつな	747 kcal 33.8 _g	3 _g
23	木	山菜うどん メバルのさざれ焼き 野菜のおろし和え よもぎ団子(黒糖きなこ)	○	鶏こま 油揚げ めばる 50g 生ワカメ 絹ごし豆腐 きな粉	冷凍うどん ★マヨネーズ 乾パン粉 白玉粉 さとう 黒砂糖	にんじん 干し椎茸 生ぜんまい(ゆで) わらび(ゆで) たけのこ(ゆで)※ ねぎ※ こまつな もやし キャベツ ぶなしめじ だいこん(葉なし) よもぎ(ゆで)	646 kcal 34.4 _g	2 _g
24	金	ガーリックトースト じゃがいもとレンズ豆のスープ アスパラの肉巻きフライ もやしと小松菜のカレーソテー	○	ピザチーズ 豚切り身(肩ロース) ★たまご 豚こま 鶏こま レンズまめ(乾)	オリーブ油 ★マヨネーズ 小麦粉 生パン粉 乾パン粉 油 サラダ油 じゃがいも	にんにく パセリ アスパラガス 玉葱 にんじん もやし こまつな キャベツ	755 kcal 31.2 _g	2.7 _g
27	月	3年生修学旅行 京都府 ごはん かぶと水菜の白みそ汁 いわしの利休焼き 湯葉入り酢の物 生八つ橋	○	まいわし 湯葉 小豆 きな粉	精白米 粒麦 練りごま 三温糖 白ごま さとう 白すりごま じゃがいも 白玉粉 小麦粉	キャベツ にんじん きゅうり かぶ(葉なし) みずかけな	780 kcal 30.2 _g	1.4 _g
28	火	エビピラフ パンプキンポータージュ ブロッコリーと卵のサラダ くだもの	○	鶏こま むきエビ ボンレスハム 短冊 ★たまご 白いんげん豆 牛乳・調理用 豆乳 生クリーム	サラダ油 パター 精白米 粒麦 三温糖 ★マヨネーズ じゃがいも 米粉	にんじん 玉葱 ビーマン キャベツ ブロッコリー こまつな 西洋かぼちゃ パセリ バインアップル	801 kcal 29.3 _g	1.5 _g
29	水	しそじゃこ焼きめし 長いもとわかめのみそ汁 揚げ豆腐の野菜あんかけ	○	焼き豚・小角切 ちりめんじゃこ 細切りこんぶ ★たまご 木綿豆腐・押し 生ワカメ 白みそ 赤みそ	精白米 粒麦 ラード サラダ油 白ごま 黒ごま 小麦粉 でん粉 油 三温糖 ながいも	ねぎ しそ葉 しょうが 干し椎茸 玉葱 にんじん ねぎ※ えのきたけ こまつな ごぼう だいこん(葉なし) ぶなしめじ	782 kcal 33.7 _g	3.3 _g
30	木	枝豆としらすのびっくりピザパン 白いんげん豆のミネストローネ 粉ふき芋 くだもの	○	しらす干し ピザチーズ かつお節 おかか きざみのり あおりのり 鶏こま ベーコン 白いんげん豆	強力粉 小麦粉 さとう オリーブ油 サラダ油 白ごま じゃがいも オリーブ油	えだまめ にんにく セロリー にんじん 玉葱 キャベツ ビーマン バナナ	703 kcal 32.5 _g	2.6 _g
31	金	五目丼 新ごぼうのごまみそ汁 たこやきくん	○	豚こま ★うずら卵 まだこ 角切り あおりのり おかか 生揚げ 赤みそ 白みそ	精白米 粒麦 三温糖 でん粉 じゃがいも 油 白すりごま	にんじん 玉葱 たけのこ 干し椎茸 はくさい グリーンピース キャベツ こまつな ごぼう にら	751 kcal 30.2 _g	3.3 _g

☆食材購入等の都合により、献立を変更させていただくことがあります。

☆今月の献立の中で食物アレルギーに関する心配がある方は、担任・栄養士までご相談ください。