

5月の給食献立表

令和4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
2	月		きなこ揚げパン 春雨スープ コーンマッシュポテト パンパンジーサラダ	○	きな粉 調理用牛乳 生クリーム 鶏成鶏肉胸 白みそ 鶏こま	ポトングパン 油 三温糖 さとう じゃがいも バター サラダ油 ごま油 白こま 白すりこま 緑豆 はるさめ	ホールコーン もやし キャベツ きゅうり しょうが ねぎ にん じん 玉葱 干し椎茸 こまつな	803 kcal 27.5 g	2.8 g
6	金	こどもの日	中華たまき ピリ辛きゅうり 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 ま 蒸しかまぼこ あ さり 木綿豆腐 たまご 粉寒天 調理用	もち米 サラダ油 白こま 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 パイン缶 黄桃缶 みかん缶 りんご レモン	739 kcal 26.7 g	3.1 g
9	月		グリーンピースごはん 大根と油揚げのみそ汁 ハンバーグ 海そうサラダ くだもの	○	豚挽肉 豚レバー 大豆 しほり豆腐 たまご 調 理用牛乳 生ワカメ 赤 とさかのり 青とさかの り 油揚げ 白みそ 赤 みそ	精白米 もち米 生パン粉 三温糖 でん粉 サラダ油 白こま	グリーンピース 玉葱 ぶなしめじ にんじん きゅうり もやし だい いこん ねぎ こまつな 清見オ レンジ	749 kcal 32.7 g	2.6 g
10	火		ソース焼きそば 酸辣湯(スーラータン) レバーのマリアナソース くだもの	○	豚こま イカ 鶏こま 絹ごし豆腐 たまご 豚レバー 調理用牛乳	サラダ油 ごま油 蒸し中 華めん でん粉 油 三温 糖	にんじん 玉葱 もやし キャベ ツ こまつな ねぎ しょうが りんご	770 kcal 35.4 g	3.6 g
11	水	45分授業	大豆入りキーマカレー 竹輪入り小松菜サラダ くだもの	○	豚挽肉 大豆 焼き 竹輪	精白米 粒麦 バター サ ラダ油 ごま油 三温糖 白こま	にんにく しょうが セロリー にん じん 玉葱 りんご パナト トマト 缶詰 ココナッツミルク グリンピー ス こまつな キャベツ もやし レ モン パインアップル	810 kcal 29.9 g	2.8 g
12	木	高知県	ごはん ぜんまいの油炒め くる煮汁 かつおの南蛮漬け 小松菜の磯和え くだもの	○	油揚げ かつお ひじ き きざみのり 焼き 竹輪 生揚げ	精白米 粒麦 ごま油 し らたき でん粉 小麦粉 油 三温糖 板こんにやく	ねぎ 生ぜんまい こまつな きゅうり もやし にんじん ご ぼう だいこん さやいんげん ひゅうががなつ	726 kcal 33.9 g	2.3 g
13	金		黒糖パンのフレンチトースト ミートボールシチュー グリーンサラダ くだもの	○	調理用牛乳 豆乳 た まご 白いんげん豆 豚挽肉 豚レバー 大 豆	黒砂糖食パン 三温糖 バ ター 粉糖 サラダ油 じゃがいも でん粉 白す りこま 小麦粉	玉葱 にんじん キャベツ きゅ うり プロッコリー セロリー パセリ 美生柑	899 kcal 31.1 g	3.1 g
16	月		ごはん ぶきのそぼろ煮 しめじとチンゲン菜のみそ汁 さばのレモンしょうゆ焼き 糸寒天と小松菜の和え物	○	鶏ひき肉 サバ 糸寒 天 ポンレスハム せ ん切り 鶏こま 赤 みそ 白みそ	精白米 粒麦 白こま サ ラダ油 三温糖	ふき レモン キャベツ もやし こまつな にんじん 玉葱 ぶな しめじ チンゲンツァイ	745 kcal 34.9 g	2.3 g
17	火		【手作り】ガーリックパン ミネストローネスープ イカのカレー風味揚げ 小松菜ともやしのソテー	○	調理用牛乳 イカ 豚 こま 鶏こま ひよこ まめ 粉チーズ	強力粉 強力粉 小麦粉 さとう サラダ油 オリー ブ油 マヨネーズ でん粉 油 サラダ油 じゃがいも コーンスターチ	にんにく パセリ にんじん も やし こまつな セロリー 玉葱 キャベツ トマト缶詰 ピーマン	778 kcal 33.4 g	2.8 g
18	水		かきたまうどん あじのみそ焼き 変わりきんぴら よもぎ団子(黒糖きなこ)	○	鶏こま たまご ま あじ 白みそ 絹ごし 豆腐 きな粉	冷凍うどん 三温糖 サラ ダ油 つきこんにやく じゃがいも 油 さとう 白玉粉 黒砂糖	にんじん 玉葱 えのきたけ た けのこ ねぎ こまつな ごぼう ホールコーン さやいんげん よ もぎ	706 kcal 36.2 g	2.9 g
19	木		こぎつねごはん 早苗汁 ぎせい豆腐 もやしとわかめのおかか和え	○	鶏ひき肉 油揚げ 豚挽肉 木綿豆腐 ひ じき たまご 生ワカ メ かつお節 おかか 白みそ 赤みそ	精白米 粒麦 サラダ油 三温糖 白こま じゃがい も	さやいんげん 玉葱 もやし こ まつな えのきたけ にんじん 新玉葱 たけのこ ふき	775 kcal 34.1 g	2.7 g
20	金		しらす菜めし かみなり汁 小松菜たっぷりツナコロケ いんげんのゆかり和え	○	しらす干し おから まぐろ缶詰 たまご 鶏こま 木綿豆腐 さ つま揚げ	精白米 粒麦 ごま油 じゃがいも サラダ油 小 麦粉 生パン粉 乾パン粉 油 緑豆はるさめ 板こんに やく	のぎわな(塩漬) 玉葱 こまつな だいこん にんじん さやいんげ ん ゆかり ごぼう 干し椎茸	813 kcal 28.4 g	2.8 g
23	月		【手作り】黒ごまチーズパン 大豆のポークビーンズ 小松菜とツナのサラダ くだもの	○	調理用牛乳 ダイス チーズ たまご ベーコン 豚こま 大豆 まぐろ缶詰	強力粉 三温糖 オリー ブ油 黒ごま サラダ油 じゃがいも 三温糖 パ ンター 小麦粉	にんにく 玉葱 にんじん パセ リ こまつな キャベツ きゅ うり プロッコリー アンデスメロ ン	901 kcal 33.6 g	2.9 g
24	火	3年生修学旅行	エビピラフ ポテトと野菜のスープ かぼちゃと小松菜のキッシュ くだもの	○	鶏こま むきエビ ベーコン たまご 調理用牛乳 生クリー ム ピザチーズ 豚 こま	サラダ油 バター 精白米 粒麦 ソーダクラッカー じゃがいも	にんじん 玉葱 マッシュルーム ピーマン 西洋かぼちゃ こまつ な キャベツ パナナ	814 kcal 31.4 g	2.1 g
25	水		ごはん くるみ味噌 春野菜の炊き合わせ ししゃものポテト揚げ 野菜と茎わかめの和え物	○	妻みそ ししゃも おから あおりの 生 ワカメ 若鶏モモ 生 揚げ	精白米 粒麦 くるみ 三 温糖 じゃがいも でん粉 油 サラダ油 つきこん にやく	にんじん キャベツ もやし こ まつな にんにく しょうが た けのこ ふき 干し椎茸 さやい んげん	856 kcal 30.7 g	2.7 g
26	木		しそじゃこ焼きめし もずくと豆腐のすまし汁 レバーとポテトのナッツ和え くだもの	○	焼き豚 ちりめんじゃ こ 細切りこんぶ た まご 豚レバー 調 理用牛乳 木綿豆腐 もずく	精白米 粒麦 ラード サ ラダ油 白こま 黒ごま でん粉 油 じゃがいも アーモンド 三温糖	ねぎ しそ葉 しょうが にんじ ん えだまめ えのきたけ キャ ベツ ねぎ こまつな グレー プフルーツ	809 kcal 31.4 g	2.9 g
27	金		豚肉の五目丼 いわしのつみれ汁 オレンジポンチ	○	豚こま 凍り豆腐 う ずら卵 いわしすり 身 白みそ たまご 木綿豆腐 粉寒天	精白米 粒麦 三温糖 で ん粉 さとう	にんじん 玉葱 たけのこ 干し椎茸 はくさい グリンピース しょうが だいこん ねぎ こまつな 温州蜜柑 レモン みかん缶 バイ缶 黄桃缶	741 kcal 29.0 g	2.6 g
30	月		キムチチャーハン もやしのスープ わかさぎのから揚げ じゃがいもの甘辛煮	○	たまご 豚こま わ かさぎ 鶏こま	精白米 粒麦 サラダ油 三温糖 でん粉 油 じゃ がいも ごま油 さとう 白こま	ねぎ はくさい(キムチ漬け) こ ねぎ にんじん もやし ぶなし めじ こまつな にんにく	808 kcal 29.9 g	2.9 g
31	火		【手作り】レーズンパン いんげん豆のクリーム煮 つぶつぶゴマドレサラダ アーモンドのキャラメリゼ	○	調理用牛乳 鶏こま 白いんげん豆 調理用 牛乳 豆乳 生クリー ム	強力粉 強力粉 小麦粉 三 温糖 オリーブ油 サラダ油 サラダ油 じゃがいも バ ター 小麦粉 アーモンド グラニュー糖 三温糖 練り ゴマ 白こま	干しぶどう にんじん 玉葱 キャベツ ぶなしめじ プロッコ リー もやし こまつな きゅ うり ホールコーン	924 kcal 32.7 g	2.3 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。