



令和7年度 5月予定献立表

＜今月の給食目標＞ 望ましい食習慣を身に付けよう！



江戸川区立小松川第二中学校
校長 星谷 雅俊

日	主食	牛乳	おかず	 赤の仲間 血や肉になる	 黄の仲間 熱や力の元になる	 緑の仲間 体の調子を整える	1人1日 たんぱく質 脂質 食塩相当量	使用食器				
1 木	グリーンピースごはん	○	大豆とひき肉の小判焼き ハムと小松菜のからし和え 豆腐とわかめのすまし汁	飲用牛乳 豚ひき肉 木綿豆腐 ハム たまご	ひじき 大豆 豆乳 絹ごし豆腐 わかめ	精白米 サラダ油 生パン粉 白ごま	もち米 三温糖 でん粉 じゃがいも	にんにく にんじん もやし えのきたけ	しょうが にら こまつな ねぎ	玉葱 キャベツ だいこん グリーンピース	733 kcal 33.3 g 23.1 g 2.2 g	皿・・・ 肉・和え物 大碗・・・ ご飯 小碗・・・ 汁物 トレー・・・
2 金	【端午の節句献立】 中華ちまき	○	ししゃものビリ辛ごま揚げ もやしの中華和え たまご入り五目スープ	焼き豚 ししゃも 鶏こま たまご	飲用牛乳 わかめ もずく	精白米 ラード ごま油 白すりごま 白ごま じゃがいも	もち米 三温糖 でん粉 はるさめ サラダ油	干し椎茸 ねぎ もやし 玉葱 チンゲンツアイ	だけのこ しょうが きゅうり キャベツ	にんじん にんにく こまつな えのきたけ	720 kcal 31.0 g 23.4 g 2.8 g	皿・・・ ちまき・ししゃも 大碗・・・ スープ 小碗・・・ 和え物 トレー・・・
7 水	ごはん	○	しいらの味噌ネーズ 切干大根のビリ辛和え 豚汁	飲用牛乳 白みそ しらす干し 木綿豆腐	しいら 筍わかめ 豚こま	精白米 マヨネーズ はるさめ 三温糖 白ごま じゃがいも	粒麦 白すりごま サラダ油 ごま油 こんにゃく	にんじん こまつな とうがらし ぶなしめじ	きゅうり にんにく ごぼう ねぎ	もやし しょうが だいこん 切干しだいこん	764 kcal 36.0 g 24.5 g 2.3 g	皿・・・ 魚・和え物 大碗・・・ ご飯 小碗・・・ 汁物 トレー・・・
8 木	【運動会応援献立】 セルフチキン “勝つ” バーガー	○	フレンチサラダ ベーコン入り野菜スープ 果物(オレンジ)	若鶏モモ肉 飲用牛乳 まぐろ缶詰	たまご ダイスチーズ ベーコン	丸パン 小麦粉 生パン粉 さとう じゃがいも	サラダ油 白ごま 乾パン粉 三温糖	キャベツ もやし 玉葱 セロリー	きゅうり にんじん にんにく オレンジ	ホールコーン こまつな しょうが	734 kcal 32.4 g 33.2 g 2.9 g	皿・・・ パン・肉 大碗・・・ スープ 小碗・・・ サラダ トレー・・・ 果物
9 金	【郷土料理・奈良県】 かしわのすき焼き丼	○	にゅうめん しきしき	鶏こま 凍り豆腐 油揚げ 小豆	焼き豆腐 飲用牛乳 たまご	精白米 板麩 三温糖 小麦粉 さとう	粒麦 しらたき そうめん 米粉	にんじん えのきたけ だいこん ほうれんそう	玉葱 ねぎ ぶなしめじ	はくさい こまつな ねぎ	824 kcal 33.5 g 17.3 g 2.2 g	皿・・・ 丼 大碗・・・ 汁物 ペロン・・・ デザート トレー・・・
12 月	たまごとチキンの ピラフ	○	「バ」と「ト」と「ア」の「カ」リッパ揚げ グリーンサラダ パスタ入り豆乳クリームスープ 果物(オレンジ)	鶏ひき肉 飲用牛乳 ベーコン 豆乳	たまご 豚レバー 調理用牛乳 生クリーム	バター 精白米 三温糖 じゃがいも アーモンド・8つ割 ツイストマカロニ	サラダ油 粒麦 でん粉 小麦粉	玉葱 しょうが こまつな オレンジ	にんじん にんにく きゅうり	ハセリ キャベツ 黄パプリカ	785 g 30.1 g 27.9 g 2.6 g	皿・・・ ご飯・肉 大碗・・・ スープ 小碗・・・ サラダ トレー・・・ 果物
13 火	かやくご飯	○	擬製豆腐 カリカリじゃこと小松菜のおひたし 青菜の味噌汁 果物(美生柑)	鶏ひき肉 飲用牛乳 たまご ちりめんじゃこ 豚こま 赤みそ	油揚げ 木綿豆腐 筍わかめ 粉かつお 白みそ わかめ	精白米 サラダ油 三温糖 じゃがいも	粒麦 つきこんにゃく 白ごま	ごぼう 玉葱 キャベツ ぶなしめじ	にんじん こまつな もやし ねぎ	干し椎茸 さやいんげん だいこん 美生柑	766 kcal 33.8 g 25.6 g 3.0 g	皿・・・ 卵焼き・和え物 大碗・・・ ご飯 小碗・・・ 汁物 トレー・・・ 果物
14 水	手作りジャンボ ピザパン	○	レモンドレッシングサラダ ひよこ豆のスープ 果物(パイナップル)	ベーコン ピザチーズ 筍わかめ ひよこ豆	まぐろ缶詰 飲用牛乳 鶏こま	強力粉 小麦粉 サラダ油 アーモンド・スライス じゃがいも	三温糖 オリーブ油 さとう	にんにく キャベツ レモン ブロッコリー パイナップル	玉葱 もやし ホールコーン	こまつな にんじん	770 kcal 33.6 g 30.6 g 2.9 g	皿・・・ パン 大碗・・・ スープ 小碗・・・ サラダ トレー・・・ 果物
15 木	八宝麺	○	中華芋もち(テンメンジャンソース) 豆腐とえのきのスープ	豚こま エビ うずら卵 ベーコン わかめ	イカ あさり 飲用牛乳 絹ごし豆腐	サラダ油 蒸し中華めん じゃがいも さとう	ごま油 でん粉 白すりごま 白ごま	しょうが だけのこ はくさい ねぎ	にんにく にんじん こまつな	干し椎茸 玉葱 えのきたけ	768 kcal 33.8 g 29.7 g 2.9 g	皿・・・ 麺 大碗・・・ スープ ペロン・・・ 芋 トレー・・・ 果物
16 金	ハッシュド ポークライス	○	こまつナアーモンドサラダ フルーツヨーグルト	豚こま 粉チーズ 飲用牛乳 ヨーグルト	大豆(国産) 生クリーム まぐろ缶詰	精白米 サラダ油 小麦粉 アーモンド・スライス	粒麦 三温糖	玉葱 セロリー きゅうり みかん缶 マッシュルーム	しょうが トマト缶詰 にんじん パイナップル	にんにく キャベツ こまつな バナナ	766 kcal 26.4 g 24.3 g 1.8 g	皿・・・ 丼 ペロン・・・ サラダ 小碗・・・ デザート トレー・・・
17 土	【運動会弁当給食】 わかめご飯	緑茶	鶏の唐揚げ 小松菜のおかか和え 弁当の煮物 舟形きゅうり 果物(バナナ)	炊き込みわかめ かつお節おかか	若鶏モモ肉 がんもどき	精白米 上新粉 三温糖 こんにゃく	でん粉 サラダ油 じゃがいも ごま油	しょうが キャベツ きゅうり	にんにく もやし バナナ	こまつな にんじん	835 kcal 31.4 g 25.1 g 2.8 g	弁当箱 バナナ 緑茶
20 火	家常豆腐丼	○	もやしと小松菜の中華和え チンゲン菜のスープ 果物(河内晩柑)	豚こま 凍り豆腐 飲用牛乳 コチュジャン	生揚げ 赤みそ イカ わかめ	精白米 サラダ油 ごま油	粒麦 三温糖 白ごま	しょうが にんじん ねぎ こまつな 河内晩柑	干し椎茸 玉葱 もやし にんにく チンゲンツアイ	だけのこ キャベツ きゅうり だいこん	752 kcal 32.5 g 25.5 g 3.0 g	皿・・・ 丼 大碗・・・ スープ 小碗・・・ 和え物 トレー・・・ 果物
21 水	ごはん のりとあさりの佃煮	○	かつおのごまがらめ 小松菜の和え物 新玉ねぎとじゃが芋の豆乳みそ汁 果物(甘夏みかん)	焼きのり 飲用牛乳 かつお節おかか 豆乳 赤みそ	あさり かつお 油揚げ 白みそ わかめ	精白米 三温糖 でん粉 白ごま じゃがいも	粒麦 水あめ サラダ油 ごま油	干し椎茸 キャベツ だいこん	しょうが にんじん 新玉葱	こまつな もやし 甘夏みかん	734 kcal 35.9 g 17.1 g 2.4 g	皿・・・ 魚・きんぴら 大碗・・・ ご飯・つくだ煮 小碗・・・ 汁物 トレー・・・ 果物
22 木	フレンチトースト	○	あさりとマカロニのシチュー ポテトチップサラダ 果物(メロン)	調理用牛乳 飲用牛乳 豚こま エビ 粉チーズ わかめ	たまご ベーコン あさり 白いんげん豆 まぐろ缶詰	食パン バター じゃがいも 小麦粉 白ごま	さとう オリーブ油 シェルマカロニ サラダ油	セロリー トマト缶詰 もやし メロン	にんじん パセリ きゅうり	玉葱 キャベツ こまつな	752 kcal 33.1 g 30.4 g 2.7 g	皿・・・ パン 大碗・・・ シチュー 小碗・・・ サラダ トレー・・・ 果物
23 金	ごはん	○	チーズ入りコロッケ 小松菜の磯和え とり新ごぼろ汁	飲用牛乳 凍り豆腐 白いんげん豆 たまご きざみのり	豚ひき肉 大豆 ダイスチーズ 筍わかめ 鶏こま	精白米 じゃがいも 小麦粉 生パン粉 三温糖 板麩	粒麦 サラダ油 生パン粉 三温糖	玉葱 キャベツ ごぼう	にんじん もやし ねぎ	こまつな えのきたけ	791 kcal 30.3 g 24.2 g 2.3 g	皿・・・ コロッケ・和え物 大碗・・・ 汁物 小碗・・・ 和え物 トレー・・・
26 月	ごはん ごまひじきふりかけ	○	たらと豆腐のすり身揚げ 大根とハムの和え物 キャベツのみそ汁	ひじき 飲用牛乳 木綿豆腐 たまご 油揚げ 赤みそ	かつお節おかか すけとうたら 凍り豆腐 ハム 白みそ	精白米 三温糖 でん粉 サラダ油 じゃがいも	粒麦 白ごま ながいも ごま油	しょうが にんじん こまつな みずな	ねぎ だいこん キャベツ	ごぼう もやし えのきたけ	753 kcal 33.8 g 23.6 g 2.4 g	皿・・・ 魚・和え物 大碗・・・ ご飯・ふりかけ 小碗・・・ 汁物 トレー・・・
27 火	【世界の料理・エチオピア】 ターメリックライス ドロワット (鶏肉のスパイス煮)	○	イエミサー・セラタ(「エ」豆の「サ」) ボンボリーノ(ドーナッツ)	鶏こま 飲用牛乳 まぐろ缶詰 たまご	粉チーズ レンズまめ ダイスチーズ 調理用牛乳	バター 粒麦 じゃがいも コーンスターチ 無塩バター 小麦粉	精白米 サラダ油 三温糖 アーモンド・8つ割 さとう 黒砂糖	にんにく にんじん キャベツ	しょうが トマト缶詰 レモン汁	玉葱 こまつな	816 kcal 28.8 g 23.3 g 2.4 g	皿・・・ ご飯・スパイス煮 小碗・・・ サラダ ペロン・・・ デザート トレー・・・
28 水	ごはん	○	鯖のごまみそかけ 揚げじゃが芋の五目きんぴら 貝沢山すまし汁 果物(メロン)	飲用牛乳 白みそ さつま揚げ 油揚げ	サバ 豚細せん切り 鶏こま 木綿豆腐	精白米 三温糖 ごま油 サラダ油	粒麦 白すりごま つきこんにゃく じゃがいも	しょうが 干し椎茸 はくさい こまつな	にんじん だいこん えのきたけ メロン	ごぼう さやえんどう ねぎ	790 kcal 37.1 g 27.1 g 2.5 g	皿・・・ 魚・和え物 大碗・・・ ご飯 小碗・・・ 汁物 トレー・・・ 果物
29 木	二色トースト (いちごジャム・チーズ)	○	豆とたこのカレー煮 アスパラサラダ 果物(オレンジ)	ピザチーズ 豚こま レンズまめ ベーコン	飲用牛乳 大豆 まだこ	無塩食パン バター サラダ油 じゃがいも 三温糖	胚芽食パン オリーブ油 小麦粉 白ごま	にんにく 玉葱 パセリ キャベツ	セロリー にんじん きゅうり オレンジ	いちごジャム エリンギ アスパラガス ホールコーン	749 kcal 35.2 g 31.0 g 2.3 g	皿・・・ パン 大碗・・・ カレー煮 小碗・・・ サラダ トレー・・・ 果物
30 金	山菜うどん	○	ししゃもと竹輪の磯部揚げ キャベツと小松菜のごま和え フルーツ寒天ポンチ	鶏こま かまぼこ わかめ ししゃも あおのり ハム	凍り豆腐 油揚げ 飲用牛乳 たまご 焼き竹輪	冷凍うどん さといも 小麦粉 練りごま さとう	サラダ油 三温糖 でん粉 白すりごま	干し椎茸 だけのこ こまつな みかん缶 バナナ	にんじん わらび もやし パイン缶	だいこん ねぎ キャベツ 黄桃缶	750 kcal 35.1 g 28.6 g 2.6 g	皿・・・ 小魚・竹輪・和え物 大碗・・・ うどん 小碗・・・ デザート トレー・・・

※都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

★給食当番はマスク忘れに注意！！

○中学生の摂取基準値…エネルギー830kcal/たんぱく質34.2g/脂質23.1g/塩分2.5g
●今月の平均摂取量…エネルギー768kcal/たんぱく質32.9g/脂質25.8g/塩分2.6g