



令和8年 5月 献立表

江戸川区立小松川第二中学校
校長 星谷 雅俊
栄養士 西原 美和

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	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量	使用食器
1金	中華ちまき	○	ししゃものピリ辛ごま揚げ もやしの中華和え たまご入り五目スープ	★干しえび、★焼き豚、★飲用牛乳、★ししゃも、冷凍わかめ、鶏こま、もずく、たまご	もち米、★ラード、きび糖、ごま油、でん粉、★白すりごま、油、緑豆はるさめ、サラダ油、★白ごま、じゃがいも	干し椎茸、たけのこ、にんじん、ねぎ、しょうが、にんにく、もやし、きゅうり、こまつな、しょうが、玉葱、キャベツ、えのきたけ、チンゲンツアイ	720 kcal 31.0 g 23.3 g 2.8 g	皿… ちまき 魚 ペロン… 和え物 大碗… スープ トレー…
7木	ターメリックライスのトマトソースかけ	○	ハニードレッシングサラダ(人参・きゅうり) いんげん豆のミルクスープ 河内晩柑	★豚こま、粉チーズ、★飲用牛乳、まぐろ缶詰、鶏こま、白いんげん豆、牛乳	精白米、粒麦、サラダ油、じゃがいも、小麦粉、はちみつ、バター	しょうが、にんにく、にんじん、玉葱、トマト缶詰、マッシュルーム、グリーンピース、冷きゅうり、キャベツ、セロリー、ほうれんそう、河内晩柑	766 kcal 25.0 g 22.3 g 3.0 g	皿… ライス 大碗… スープ ペロン… サラダ トレー… 果物
8金	ごはん のりとあさりのつくだ煮	○	かつおのごまがらめ 新玉ねぎとじゃが芋のかき玉豆腐みそ汁	もみり、★あさり、★飲用牛乳、かつお、かつお節 おかか、油揚げ、たまご、豆腐、白みそ、赤みそ、冷凍わかめ	精白米、粒麦、きび糖、水あめ、でん粉、油、★白ごま、ごま油、じゃがいも	干し椎茸、しょうが、こまつな、キャベツ、にんじん、もやし、だいこん、新玉葱	745 kcal 37.8 g 18.9 g 2.5 g	皿… 魚 和え物 大碗… ごはん つくだ煮 小碗… 和え物 トレー… 果物
11月	ごはん	○	厚揚げのピリ辛そぼろかけ 五目炒め 中華スープ パイナップル	★飲用牛乳、生揚げ、鶏ひき肉、若鶏モモ、鶏こま、冷凍わかめ	精白米、粒麦、サラダ油、きび糖、でん粉、油、★白ごま	しょうが、玉葱、たけのこ、にんにく、にんじん、もやし、キャベツ、こまつな、たけのこ、えのきたけ、チンゲンツアイ、★パイナップル	777 kcal 30.7 g 23.9 g 2.3 g	皿… そぼろかけ 炒め物 大碗… ご飯 小碗… 汁物 トレー… 果物
12火	五目うどん	○	竹輪とじゃが芋の三色揚げ(青のり・かー) じゃが芋の変わりきんぴら フルーツ白玉	鶏こま、油揚げ、冷凍わかめ、★飲用牛乳、焼き竹輪、★ししゃも、たまご、おのり、さつま揚げ、絹ごし豆腐	サラダ油、冷凍うどん、きび糖、小麦粉、油、サラダ油、つきこんにやく、じゃがいも、ごま油、★白ごま、白玉粉、きび糖	干し椎茸、にんじん、だいこん、玉葱、はくさい、こまつな、ごぼう、たけのこ、みかん缶、★ハハ缶詰、★黄桃缶	750 kcal 31.8 g 23.0 g 2.6 g	皿… うどん 魚 ペロン… きんぴら 大碗… デザート トレー… 果物
13水	フレンチトースト	○	あざりとマカロニのシチュー 玉ねぎドレッシングサラダ(ツナ・こま) セミノール	牛乳・調理用、たまご、★飲用牛乳、油、じゃがいも、★あさり、★むきエビ、凍り豆腐、白いんげん豆、粉チーズ、まぐろ缶詰	食パン、きび糖、バター、オリーブ油、じゃがいも、シエルマカロニ、小麦粉、サラダ油、★白ごま	セロリー、にんじん、玉葱、トマト缶詰、パセリ、キャベツ、もやし、きゅうり、こまつな、セミノール	753 kcal 35.9 g 31.7 g 2.6 g	皿… パン シチュー ペロン… サラダ トレー… 果物
14木	ごはん	○	鯖のごまみそかけ 揚げじゃが芋の五目きんぴら 具沢山すまし汁 メロン	★飲用牛乳、サバ、白みそ、★豚細せん切り、さつま揚げ、鶏こま、油揚げ、木綿豆腐	精白米、粒麦、きび糖、★白すりごま、ごま油、つきこんにやく、油、じゃがいも、サラダ油	しょうが、にんじん、ごぼう、さやえんどう、干し椎茸、だいこん、玉葱、えのきたけ、ねぎ、こまつな、★アンデスメロン	795 kcal 37.1 g 27.1 g 2.5 g	皿… 魚 きんぴら 大碗… ごはん ペロン… 汁物 トレー… 果物
15金	グリーンピースごはん	○	大豆とひき肉の小判焼き ハムと小松菜のおかか和え 豆腐とわかめのかきたま汁 河内晩柑	★飲用牛乳、ひじき、★豚ひき肉、大豆、木綿豆腐、しぼり、豆乳、★プレスハム、かつお節 おかか、絹ごし豆腐、たまご、冷凍わかめ	精白米、もち米、サラダ油、きび糖、生パン粉、でん粉、★白ごま、じゃがいも	グリーンピース、にんにく、しょうが、玉葱、にんじん、にら、キャベツ、こまつな、だいこん、えのきたけ、ねぎ、河内晩柑	750 kcal 34.5 g 23.0 g 2.8 g	皿… 焼き肉 和え物 大碗… ご飯 小碗… 汁物 トレー… 果物
18月	たまごチキンのピラフ	○	いーとが 特のがーリク揚げ グリーンサラダ パスタ入り豆乳クリームスープ オレンジ	鶏ひき肉、たまご、★飲用牛乳、★豚レバー、★ベーコン、牛乳・調理用、豆乳、生クリーム	バター、サラダ油、精白米、粒麦、きび糖、でん粉、油、じゃがいも、ツイストマカロニ、小麦粉	玉葱、にんじん、パセリ、しょうが、にんにく、キャベツ、こまつな、きゅうり、ホールコーン、オレンジ	756 kcal 29.7 g 24.7 g 2.6 g	皿… ピラフ 揚げ物 大碗… スープ ペロン… サラダ トレー… 果物
19火	ごはん カレーじゃこふりかけ	○	鯖の照り焼き 大豆もやしの和え物 春かぶのごまみそ汁	★ちりめんじゃこ、大豆、★飲用牛乳、さわか、ひじき、まぐろ缶詰、★豚こま、油揚げ、冷凍わかめ、白みそ、赤みそ	精白米、粒麦、サラダ油、きび糖、でん粉、ごま油、★白ごま、じゃがいも、★白すりごま	玉葱、しょうが、大豆もやし、もやし、にんじん、きゅうり、こまつな、にんにく、キャベツ、かぶ、えのきたけ、ねぎ	777 kcal 39.7 g 26.0 g 2.9 g	皿… 魚 和え物 大碗… じゃこふりかけ 小碗… 汁物 トレー…
20水	運動会応援メニュー! セルフチキン勝つバーガー	○	フレンチサラダ(小松菜・コーン) ひよこ豆のスープ バナナ	若鶏モモ、たまご、★飲用牛乳、アイスチーズ、まぐろ缶詰、ひよこめ	丸パン、サラダ油、小麦粉、★白ごま、生パン粉、乾パン粉、油、サラダ油、きび糖、じゃがいも	キャベツ、ホールコーン、きゅうり、もやし、にんじん、こまつな、玉葱、にんにく、しょうが、セロリー、バナナ	767 kcal 33.0 g 31.6 g 2.8 g	皿… パン 具 大碗… スープ ペロン… サラダ トレー… 果物
21木	ごはん	○	厚焼きたまご 五目和え(もやし・油揚げ) 新じゃが芋のそぼろ煮 河内晩柑	★飲用牛乳、まぐろ缶詰、たまご、油揚げ、冷凍わかめ、鶏ひき肉、凍り豆腐	精白米、粒麦、サラダ油、三温糖、緑豆はるさめ、ごま油、じゃがいも、つきこんにやく	干し椎茸、にんじん、玉葱、葉ねぎ、キャベツ、もやし、こまつな、たけのこ、ぶなしめじ、さやいんげん、河内晩柑	786 kcal 32.2 g 23.1 g 2.7 g	皿… たまご 煮物 大碗… ご飯 ペロン… 和え物 トレー… 果物
22金	ハッシュドポークライス	○	こまつナサラダ フルーツヨーグルト	★豚こま、大豆、粉チーズ、生クリーム、★飲用牛乳、まぐろ缶詰、ヨーグルト	精白米、粒麦、サラダ油、きび糖、小麦粉、★白ごま	玉葱、しょうが、にんにく、セロリー、マッシュルーム、トマト缶詰、キャベツ、きゅうり、にんじん、こまつな、みかん缶、★ハハ缶詰、バナナ	766 kcal 26.3 g 24.3 g 1.8 g	皿… ポークライス 大碗… フルーツヨーグルト ペロン… サラダ トレー…
23土	運動会 お弁当 わかめご飯	○	緑茶 鶏肉のから揚げ 含め煮 小松菜のおかか和え 浅漬けきゅうり オレンジ	炊き込みわかめ、若鶏モモ、かつお節 おかか、がんもどき	精白米、でん粉、上新粉、油、きび糖、じゃがいも、板こんにやく、ごま油	しょうが、にんにく、こまつな、キャベツ、もやし、にんじん、きゅうり、オレンジ	762 kcal 30.5 g 24.8 g 2.8 g	お弁当
26火	海鮮かき揚げ丼	○	小松菜の磯和え 豚汁	大豆、★むきエビ、★イカ、たまご、★飲用牛乳、冷凍わかめ、きざみ、のり、★豚こま、油揚げ、赤みそ、白みそ	精白米、粒麦、小麦粉、油、きび糖、★白ごま、サラダ油、板こんにやく、じゃがいも	玉葱、にんじん、ねぎ、こまつな、キャベツ、もやし、えのきたけ、ごぼう、だいこん	794 kcal 28.1 g 24.1 g 2.6 g	皿… 丼 大碗… 汁物 ペロン… 和え物 トレー…
27水	チーズトースト	○	豆とたこのカレー煮 アスパラサラダ オレンジ	スライスチーズ、★飲用牛乳、★豚こま、大豆、レンズまめ、★まだこ、★ベーコン	胚芽食パン、バター、オリーブ油、サラダ油、小麦粉、じゃがいも、★白ごま、きび糖	にんにく、セロリー、玉葱、にんじん、エリンギ、パセリ、きゅうり、アスパラガス、キャベツ、ホールコーン、オレンジ	749 kcal 36.3 g 32.7 g 3.0 g	皿… トースト 大碗… カレー煮 ペロン… サラダ トレー… オレンジ
28木	ごはん ごまひじきふりかけ	○	たらと豆腐のすり身揚げ 大根とハムのおかず汁 キャベツのみそ汁 甘夏みかん	ひじき、かつお節 おかか、★飲用牛乳、すけとうだら、木綿豆腐、しぼり、たまご、★ボンレスハム、油揚げ、白みそ、赤みそ	精白米、粒麦、きび糖、★白ごま、でん粉、油、ごま油、じゃがいも	しょうが、ねぎ、ごぼう、にんじん、だいこん、もやし、こまつな、キャベツ、えのきたけ、みずな、甘夏みかん	746 kcal 31.7 g 22.2 g 2.3 g	皿… 揚げ物 和え物 大碗… ご飯 ふりかけ 小碗… 汁物 トレー… 果物
29金	上海焼きそば	○	中華コーンスープ 開口笑	★豚こま、凍り豆腐、★イカ、★あさり、★飲用牛乳、鶏こま、絹ごし豆腐、白いんげん豆、冷凍わかめ、牛乳、たまご	サラダ油、ごま油、蒸し中華めん、でん粉、小麦粉、きび糖、★ラード、★白ごま、油	にんにく、しょうが、干し椎茸、にんじん、たけのこ、玉葱、キャベツ、もやし、こまつな、えのきたけ、ホールコーン、クリームコーン、ねぎ	752 kcal 34.3 g 28.8 g 2.9 g	皿… 焼きそば 大碗… スープ ペロン… 揚げ菓子 トレー…

※アレルギー食品には記号を表示しています ※献立は食材の仕入れ状況により変更する場合があります。

給食当番 みたく手エツク

新しい学年クラスでの生活も落ち着いてきた頃でしょう。
と、同時に少し気が抜ける時期でもあります。
給食当番は衛生がとても大事になってきます。
手洗い後、白衣、帽子をしっかりと着用しマスクをしたうえで給食当番をしてくださいね♪

