



令和6年度 5月予定献立表

江戸川区立小松川第二中学校
校長 星谷 雅俊



<今月の給食目標> 望ましい食習慣を身に付けよう!

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	I類群 - たんぱく質 脂質 食塩相当量	使用食器				
1水	ご飯 小松菜ふりかけ	○	厚揚げの田楽 春キャベツの浅漬け 油揚げとしめじの味噌汁	いり大豆 飲む牛乳 赤みそ 塩昆布 油揚げ	もみのり 生揚げ 白みそ 豚こま 冷凍わかめ	精白米 ごま油 三温糖 じゃがいも	粒麦 白ごま サラダ油 こんにゃく	こまつな にんじん ごぼう ねぎ	キャベツ きゅうり しょうが ぶなしめじ だいこん	758 kcal 32.1g 27.2g 2.2g	血・・・ 厚揚げ・和え物 大碗・・・ ご飯・ふりかけ 小碗・・・ 汁物 トレ・・・	
2木	【端午の節句献立】 中華ちまき	○	ししゃものピリ辛ごま揚げ もやし中華和え たまご入り五目スープ	焼き豚 ししゃも 豚こま	飲む牛乳 冷凍わかめ たまご	もち米 三温糖 でん粉 緑豆はるさめ サラダ油	ラード ごま油 白すりごま 白ごま じゃがいも	干し椎茸 ねぎ もやし しょうが えのきたけ	たけのこ しょうが きゅうり 玉葱 チンゲンツァイ	745 kcal 32.2g 25.6g 3.0g	血・・・ ちまき・ししゃも 大碗・・・ スープ 小碗・・・ 和え物 トレ・・・	
7火	ごはん	○	うすら卵入りコロッケ 小松菜の磯和え とりごぼう汁 果物(美生柑)	飲む牛乳 凍り豆腐 うすら卵 きざみのり	豚ひき肉 大豆 たまご 鶏こま	精白米 じゃがいも 小麦粉 乾パン粉 ごま油	粒麦 サラダ油 生パン粉 三温糖 板麩	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 美生柑	814 kcal 28.0g 27.1g 2.0g	血・・・ コロッケ・和え物 大碗・・・ ご飯 小碗・・・ 汁物 トレ・・・ 果物
8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(バナナ)	ベーコン ピザチーズ 冷凍茎わかめ ひよこ豆	まぐろ缶詰 飲む牛乳 鶏こま	強力粉 小麦粉 サラダ油 さとう	三温糖 オリーブ油 アーモンド じゃがいも	にんにく キャベツ ホールコーン バナナ	玉葱 もやし ブロッコリー	こまつな にんじん レモン汁	797 kcal 33.9g 30.7g 2.9g	血・・・ パン 大碗・・・ スープ 小碗・・・ サラダ トレ・・・ 果物
9木	ごはん のりとあさりのつくだ煮	○	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かき玉豆腐みそ汁 果物(甘夏みかん)	焼きのり 飲む牛乳 かつお節おほかた たまご 白みそ	あさり かつお 油揚げ 豆腐 冷凍わかめ	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	758 kcal 38.3g 18.9g 2.4g	血・・・ 魚・和え物 大碗・・・ ご飯・つくだ煮 小碗・・・ 汁物 トレ・・・ 果物
10金	豆入りハッシュド ポークライス	○	こまつなアーモンドサラダ フルーツヨーグルト	豚こま 粉チーズ 飲む牛乳 ヨーグルト	青大豆 生クリーム まぐろ缶詰	精白米 サラダ油 小麦粉 さとう	粒麦 三温糖 アーモンド	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 パイン缶	にんにく キャベツ こまつな バナナ	785 kcal 26.6g 24.3g 2.0g	血・・・ 丼 大碗・・・ デザート 小碗・・・ サラダ トレ・・・
13月	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 くずすり味噌汁 果物(美生柑)	鶏ひき肉 飲む牛乳 木綿豆腐 ちりめんじゃこ 鶏こま	油揚げ 冷凍茎わかめ たまご 粉かつお 赤みそ	精白米 サラダ油 三温糖 くずすり	粒麦 つきこんにゃく 白ごま	ごぼう さやいんげん キャベツ えのきたけ	にんじん 玉葱 もやし ねぎ	干し椎茸 こまつな だいこん 美生柑	782 kcal 34.0g 25.8g 3.0g	血・・・ 卵焼き・和え物 大碗・・・ 混ぜご飯 小碗・・・ 汁物 トレ・・・ 果物
14火	【運動会応援&郷土料理・新潟県】 たれカツ(勝つ)丼	○	ぜんまいの炒め煮 のっぺ汁	鶏肉むね肉 飲む牛乳 油揚げ サケ	たまご 凍り豆腐 さつま揚げ 蒸しかまぼこ	精白米 生パン粉 三温糖 しらたき こんにゃく	粒麦 小麦粉 乾パン粉 サラダ油 ごま油 さといも	キャベツ 干し椎茸 だいこん	もやし ぜんまい こまつな	にんじん さやいんげん	772 kcal 36.7g 20.3g 2.8g	血・・・ 丼 大碗・・・ 汁物 小碗・・・ 煮物 トレ・・・
15水	フレンチトースト	○	マンハッタンクラムチャウダー 玉ねぎドレッシングサラダ 果物(メロン)	調理用牛乳 飲む牛乳 豚こま むきエビ 粉チーズ	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 アーモンド	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	793 kcal 38.0g 33.8g 3.0g	血・・・ パン 大碗・・・ スープ 小碗・・・ サラダ トレ・・・ 果物
16木	ごはん ごまひじきふりかけ	○	とび魚のさつま揚げ 茎わかめと大根の和え物 キャベツのみそ汁 果物(甘夏みかん)	かつお節おほかた すけとうだら 飲む牛乳 木綿豆腐 おから 白みそ	とびうおミンチ 冷凍茎わかめ ハム 油揚げ ひじき	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 甘夏みかん	ごぼう もやし えのきたけ	761 kcal 31.5g 24.0g 2.2g	血・・・ 魚・和え物 大碗・・・ ご飯・ふりかけ 小碗・・・ 汁物 トレ・・・ 果物
17金	麻婆焼きそば	○	炒合菜 いももちのオイスターソースがらめ	豚ひき肉 凍り豆腐 木綿豆腐 豚こま	大豆 赤みそ 飲む牛乳	蒸し中華めん 三温糖 ごま油 じゃがいも 白ごま	サラダ油 でん粉 緑豆はるさめ バター	にんにく しょうが 玉葱 ねぎ にら	しょうが たけのこ もやし こまつな	干し椎茸 にんじん キャベツ	811 kcal 35.5g 31.1g 3.0g	血・・・ 麺 小碗・・・ 炒め物 ペロン・・・ 芋餅 トレ・・・
18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 サケ かつお節おほかた	若鶏もも肉 冷凍わかめ がんもどき	精白米 上新粉 三温糖 板こんにゃく	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	793 kcal 27.3g 17.0g 2.5g	血・・・ 弁当箱 パンナ 緑茶
21火	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 果物(メロン)	飲む牛乳 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 さやえんどう はくさい こまつな	にんじん 干し椎茸 えのきたけ メロン	ごぼう だいこん ねぎ	790 kcal 37.1g 27.1g 2.5g	血・・・ 魚・きんぴら 大碗・・・ ご飯 小碗・・・ 汁物 トレ・・・ 果物
22水	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 まだこ	飲む牛乳 白いんげん豆 あさり ベーコン	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	いちごジャム にんにく にんじん パセリ キャベツ	にんにく にんじん きゅうり ホールコーン	セロリー エリンギ アスパラガス オレンジ	743 kcal 34.4g 28.7g 2.3g	血・・・ 2色パン 大碗・・・ カレー煮 小碗・・・ サラダ トレ・・・ 果物
23木	高野豆腐と魚介の あんかけご飯	○	鶏ささみと野菜の胡麻和え 味噌すいとん汁 果物(メロン)	鶏肉せん切り むきエビ 絹ごし豆腐 あさり うすら卵	冷凍茎わかめ 凍り豆腐 飲む牛乳 豚こま イカ 赤みそ	精白米 サラダ油 でん粉 ねりごま 小麦粉	粒麦 三温糖 ごま油 白すりごま	しょうが たけのこ ねぎ キャベツ はくさい	干し椎茸 玉葱 こまつな ごぼう メロン	にんじん ぶなしめじ もやし だいこん	776 kcal 33.8g 19.4g 2.3g	血・・・ 丼 大碗・・・ 汁物 小碗・・・ 和え物 トレ・・・ 果物
24金	グリーンピースごはん	○	大豆とひき肉の小判焼き ハムと小松菜のからし和え 豆腐とわかめのかきたま汁	飲む牛乳 豚ひき肉 木綿豆腐 ハム たまご	ひじき 大豆 豆腐 絹ごし豆腐 冷凍わかめ	精白米 サラダ油 生パン粉 白ごま	もち米 三温糖 生パン粉 じゃがいも	グリーンピース 玉葱 キャベツ だいこん	にんにく にんじん もやし えのきたけ	しょうが こまつな ねぎ	748 kcal 34.7g 24.2g 2.2g	血・・・ 肉・和え物 大碗・・・ ご飯 小碗・・・ 汁物 トレ・・・
27月	たまごとごぼうピラフ	○	レバーとポテトとアーモンドのガーリック揚げ グリーンサラダ バス入り豆乳クリームスープ 果物(オレンジ)	鶏ひき肉 飲む牛乳 ベーコン 豆腐	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 ツイストマカロニ	サラダ油 粒麦 でん粉 アーモンド 小麦粉	ごぼう パセリ キャベツ 黄パプリカ	玉葱 しょうが こまつな きゅうり オレンジ	にんじん にんにく きゅうり	792 kcal 30.3g 27.9g 2.6g	血・・・ ご飯・レバー 大碗・・・ スープ 小碗・・・ サラダ トレ・・・ 果物
28火	ご飯 ちりめん昆布ふりかけ	○	ますのパン粉焼き きゅうりの酢醤油和え 小松菜のみそ汁	ちりめんじゃこ 冷凍わかめ 塩昆布 ハム 油揚げ	かつお節おほかた 飲む牛乳 粉チーズ マス 鶏こま 木綿豆腐 白みそ	精白米 白ごま マヨネーズ 乾パン粉	粒麦 三温糖 生パン粉 サラダ油	キャベツ きゅうり ぶなしめじ	こまつな にんじん ねぎ	大豆もやし だいこん	772 kcal 40.7g 25.7g 3.0g	血・・・ 魚・和え物 大碗・・・ ご飯・ふりかけ 小碗・・・ 汁物 トレ・・・
29水	黒糖パン	○	ししゃもスティック揚げ キャベツのクリーム煮 にんじんサラダ 果物(セミノール)	飲む牛乳 豚こま 調理用牛乳 生クリーム ハム	ししゃも レンズまめ 白いんげん豆 冷凍わかめ	黒砂糖パン 小麦粉 ツイストマカロニ ごま油 白ごま	春巻きの皮 サラダ油 じゃがいも さとう	セロリー キャベツ もやし	玉葱 パセリ こまつな	にんじん だいこん セミノール	788 kcal 31.0g 32.3g 2.3g	血・・・ パン・小魚 大碗・・・ クリーム煮 小碗・・・ サラダ トレ・・・ 果物
30木	【世界の料理・チリ】 ポジョ・アルペハド	○	エンサラダ・チレナ パイラ・マリーナ	鶏こま 飲む牛乳 ベーコン イカ	粉チーズ ハム むきエビ たら	精白米 サラダ油 三温糖 小麦粉 オリーブ油	粒麦 じゃがいも アーモンド	しょうが にんじん キャベツ ホールコーン 赤パプリカ	にんにく トマト缶詰 こまつな レモン汁 黄パプリカ	玉葱 グリーンピース きゅうり ぶなしめじ	760 kcal 30.1g 22.6g 3.0g	血・・・ 丼 大碗・・・ スープ 小碗・・・ サラダ トレ・・・
31金	山菜うどん	○	桜えびと大豆のかき揚げ しらす入り酢みそ和え フルーツ白玉	蒸しわかめ さくらえび 絹ごし豆腐 鶏こま たまご	冷凍茎わかめ しらす干し 凍り豆腐 飲む牛乳 大豆	冷凍うどん 小麦粉 でん粉 白すりごま 白玉粉	サラダ油 小麦粉 さつまいも さとう	干し椎茸 たけのこ こまつな キャベツ パイン缶	ぶなしめじ にんじん ねぎ ごぼう きゅうり みかん缶	783 kcal 31.9g 29.9g 2.6g	血・・・ かき揚げ・和え物 大碗・・・ 麺 小碗・・・ デザート トレ・・・	

※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。

○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777kcal/たんぱく質33.2g/脂質25.9g/塩分2.6g