令和7年度

5月予定献立表

江戸川区立松江第一中学校

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
2 金	しらすのかき揚げ丼	○	キャベツとわかめのみそ汁 抹茶ミルク寒天	しらす,イカ,牛乳 油揚げ,ワカメ,粉寒天 牛乳･豆乳,生クリーム	精白米,粒麦,油,小麦粉 でん粉,三温糖,さとう, 甘納豆	玉葱,ごぼう,にんじん,ねぎ だいこん,キャベツ	784 kcal 26.6 g
7 水	麦ご飯	○	鯖のアーモンド味噌焼き もやしとハムのサラダ えのきたけのうまみ汁 オレンジ	牛乳,サバ,ハム 鶏挽肉,豆腐,ワカメ	精白米,粒麦 アーモンド粉,三温糖 ごま油,サラダ油,さとう	しょうが,にんにく,ねぎ にんじん,きゅうり,もやし ホールコーン,えのきたけ だいこん,こまつな,オレンジ	707 kcal 34.3 g
8 木	小松菜 ビスキュイパン	○	ニューイングランド風 クラムチャウダー キャベツとコーンのツナサラダ	牛乳,たまご,ベーコン レンズまめ,豆乳 あさり,粉チーズ 生クリーム,ツナ	コッペパン,サラダ油 さとう,バター,小麦粉 アーモンド粉,じゃがいも コーンスターチ	こまつな,セロリー,玉葱 にんじん,マッシュルーム パセリ,キャベツ,きゅうり ホールコーン	753 kcal 28.1 g
9 金	麦ご飯	○	和風厚焼き卵 もやしのきつねあえ 大豆と揚げボールの煮物	牛乳,豚挽肉,たまご 油揚げ,大豆,鶏肉 揚げボール	精白米,粒麦,サラダ油 さとう,三温糖 こんにゃく,じゃがいも	玉葱,干し椎茸,にんじん もやし,きゅうり,ごぼう こまつな	728 kcal 33.9 g
10 土	スパゲッティ 魚介ソース	○	こまツナサラダ アーモンドのケーキ	豚挽肉,レンズまめ イカ,むきエビ,あさり 牛乳,ツナ,たまご	スパゲッティ,オリーブ油 サラダ油,三温糖,米粉 さとう,バター,黒砂糖 小麦粉,アーモンド	にんにく,しょうが,にんじん 玉葱,マッシュルーム ホールトマト,ピーマン こまつな,キャベツ,きゅうり	831 kcal 37.6 g
13 火	グリンピースご飯	○	鶏ごぼうつくね キャベツのおかか和え あさり入りかきたま汁	牛乳,鶏挽肉,大豆 かつお節,豆腐 あさり,たまご	精白米,すりごま パン粉,三温糖,でん粉	グリンピース,玉葱,ごぼう しょうが,こまつな,にんじん えのきたけ,キャベツ,ねぎ	740 kcal 36.1 g
14 水	豚丼	○	もやしとツナの和え物 大根のみそ汁 オレンジ	豚肉,牛乳,ツナ 油揚げ,生ワカメ	精白米,粒麦,サラダ油 三温糖,しらたき	しょうが,玉葱,ごぼう,しめじ さやいんげん,キャベツ,もやし にんじん,ホールコーン だいこん,こまつな,オレンジ	788 kcal 31.8 g
15 木	ハニーレモントースト	○	春野菜のシチュー 小松菜とハムのサラダ	牛乳,ベーコン,鶏肉 生クリーム,粉チーズ ハム	食パン,マーガリン グラニュー糖,はちみつ じゃがいも,バター,小麦粉 サラダ油,三温糖	レモン果汁,にんにく,にんじん 玉葱,アスパラガス,キャベツ かぶ,こまつな,きゅうり ホールコーン	738 kcal 26.9 g
16 金	ごまご飯	○	かつおの揚げ浸し 茎わかめのサラダ 具だくさんみそ汁 河内晩柑	牛乳,かつお,茎わかめ ハム,豆腐,鶏肉	精白米,粒麦,白ごま でん粉,さとう,サラダ油 ごま油,三温糖 こんにゃく,さといも	しょうが,キャベツ,にんじん こまつな,ホールコーン,玉葱 ごぼう,だいこん,ねぎ,河内晩柑	735 kcal 37.1 g
19 月	ごましらす チャーハン	○	いかと大豆のチリソース ニラともやしのスープ	豚肉,しらす,たまご 牛乳,大豆,イカ,鶏肉	精白米,粒麦,ラード サラダ油,さとう,白ごま 黒ごま,でん粉 じゃがいも,ごま油	しょうが,にんにく,ねぎ こまつな,にんじん,たけのこ もやし,えのきたけ,にら	717 kcal 33.2 g
20 火	麦ご飯	○	アジフライ モロッコいんげんの和えもの 豆乳のみそ汁	牛乳,まあじ,ちくわ 豚肉,豆腐,豆乳	精白米,粒麦,小麦粉 パン粉,さとう サラダ油,じゃがいも	さやいんげん,にんじん キャベツ,もやし,ごぼう だいこん,こまつな,ねぎ	706 kcal 33.3 g
21 水	冷やしきつねうどん	○	焼き肉サラダ 草だんご	油揚げ,ワカメ,牛乳 豚肉,きな粉,小豆	冷凍うどん,三温糖 サラダ油,ごま油 白玉粉,上新粉	こまつな,キャベツ,きゅうり にんじん,ホールコーン 玉葱,よもぎ	740 kcal 32.6 g
22 木	アーモンドトースト	○	大豆のチリコンカン ツナわかめサラダ オレンジ	牛乳,豚挽肉,大豆 ツナ,ワカメ	食パン,マーガリン アーモンド,アーモンド粉 グラニュー糖,サラダ油 小麦粉,じゃがいも 三温糖,さとう,白ごま	にんにく,玉葱,にんじん マッシュルーム,ホールトマト こまつな,キャベツ,きゅうり レモン果汁,オレンジ	722 kcal 30.2 g
23 金	みそカツ丼	○	けんちん汁 小松菜のおろし和え	豚肉,牛乳,鶏肉,豆腐	精白米,粒麦,小麦粉 パン粉,ごま油,三温糖 白ごま,こんにゃく	にんにく,キャベツ,にんじん ごぼう,だいこん,ねぎ しめじ,もやし,こまつな	749 kcal 32.5 g
27 火	照り焼き チキンバーガー	○	フライドポテト コールスローサラダ 冷凍みかん	鶏肉,牛乳	丸パン,マーガリン 三温糖,でん粉 じゃがいも,油,サラダ油	キャベツ,にんじん ホールコーン,玉葱,パセリ 冷凍みかん	808 kcal 31.6 g
28 水	フキの炊き込みご飯	○	ますの照り焼き 切干大根のごま和え じゃがいもと厚揚げのみそ汁	鶏挽肉,油揚げ,牛乳 マス,生揚げ,ワカメ	精白米,粒麦,サラダ油 ,三温糖,でん粉 すりごま,じゃがいも	しょうが,にんじん,ふき しょうが,切干しだいこん キャベツ,ホールコーン こまつな,玉葱,えのきたけ	713 kcal 36.2 g
29 木	キーマカレーライス	○	じゃこの梅ドレサラダ ナタデココポンチ	豚挽肉,鶏挽肉,大豆 牛乳,ちりめんじゃこ	精白米,粒麦,サラダ油 じゃがいも,米粉 さとう,アーモンド	しょうが,にんにく,玉葱 にんじん,セロリー,キャベツ きゅうり,ブロッコリー 赤パプリカ,ねり梅,パイン缶 ,みかん缶,りんご,ナタデココ	828 kcal 31.4 g
30 金	いなりご飯	○	わかさぎの磯辺揚げ チキンと野菜の和え物 塩肉じゃが	油揚げ,牛乳,わかさぎ あおのり,鶏肉,ワカメ 豚肉,生揚げ	精白米,粒麦,三温糖 白ごま,小麦粉,ごま油 すりごま,サラダ油 しらたき,じゃがいも	干し椎茸,にんじん さやえんどう,キャベツ きゅうり,玉葱,たけのこ さやいんげん	735 kcal 34.5 g