



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 木	中華風炊きおこわ	○	にら玉スープ 抹茶ミルク寒天ポンチ	豚肉、牛乳、豆腐 たまご、粉寒天、豆乳 生クリーム	精白米、もち米、 サラダ油、さとう、ごま油 でん粉、甘納豆	しょうが、干し椎茸、にんじん だけの、チンゲンツァイ、玉葱 えのきたけ、にら、黄桃缶	708 kcal 25.5 g
7 火	ひじきと 油揚げのご飯	○	卵の唐草焼き きんぴらサラダ じゃがいもとわかめのみそ汁	ひじき、油揚げ、大豆 牛乳、鶏挽肉、豆腐 たまご、豚肉 生ワカメ	精白米、粒麦、三温糖 白ごま、サラダ油 さとう、ごま油 じゃがいも	にんじん、ねぎ、干し椎茸 こまつな、ごぼう、きゅうり もやし、ホールコーン だいこん	776 kcal 34.5 g
8 水	ハニーレモン トースト	○	春野菜のシチュー こまつなサラダ	牛乳、ベーコン、鶏肉 生クリーム、粉チーズ ツナ	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、にんにく、にんじん 玉葱、アスパラガス、キャベツ こまつな、きゅうり ホールコーン	752 kcal 27.3 g
9 木	プルコギ丼	○	みそドレサラダ 豆腐とわかめのスープ	豚肉、牛乳、鶏肉 豆腐、生ワカメ	精白米、粒麦、サラダ油 さとう、でん粉、白ごま ごま油、じゃがいも 三温糖	にんにく、しょうが、玉葱 にんじん、もやし、りんご、にら キャベツ、こまつな ホールコーン、ねぎ	747 kcal 30.2 g
10 金	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、白すりごま 生パン粉、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	745 kcal 36.6 g
13 月	スパゲッティ トマトソース	○	ポテトマスタートサラダ ナッツの小松菜ケーキ	ベーコン、ツナ、あさり 粉チーズ、牛乳、たまご	スパゲッティ、サラダ油 オリーブ油、小麦粉 じゃがいも、三温糖 白ごま、さとう、バター アーモンド	にんにく、玉葱、にんじん トマトジュース、ホールトマト マッシュルーム、キャベツ きゅうり、こまつな	798 kcal 29.1 g
14 火	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 生ワカメ	精白米、粒麦、サラダ油 、三温糖、でん粉、白ごま 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 こまつな、キャベツ ホールコーン、玉葱、えのきたけ	713 kcal 36.2 g
15 水	チリピーンズドッグ	○	アメリカンサラダ たまご小松菜のスープ	豚挽肉、大豆 ピザチーズ、牛乳 ベーコン、たまご	コッペパン、サラダ油 小麦粉、じゃがいも さとう、アーモンド でん粉	玉葱、キャベツ、きゅうり にんじん、ホールコーン えのきたけ、こまつな	703 kcal 31.2 g
16 木	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、たまご 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 33.4 g
17 金	豚丼	○	もやしとツナの和え物 じゃがいものみそ汁 清見オレンジ	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、清見オレンジ	788 kcal 31.8 g
20 月	ごまごはん	○	かつおの揚げ浸し 莛わかめのサラダ 具だくさんみそ汁 河内晩柑	牛乳、かつお、 莛わかめ、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
21 火	スタミナご飯	○	いわしのスパイス揚げ 野菜のごま酢あえ 豚汁	豚肉、油揚げ、牛乳 たくちいわし 生ワカメ、豆腐 煮干し粉	精白米、粒麦、ごま油 さとう、白ごま、でん粉 小麦粉、三温糖、サラダ油 さといも、こんにゃく	にんにく、ごぼう、にんじん 干し椎茸、にら、きゅうり もやし、だいこん、ねぎ	711 kcal 31.5 g
22 水	小松菜 ビスキュイパン	○	ニューグランド 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、牛乳 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、さとう 小麦粉、アーモンド粉 バター、じゃがいも サラダ油、ノンオイル	こまつな、セロリ、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	766 kcal 30.8 g
23 木	冷やしきつねうどん	○	焼き肉サラダ 草だんご	油揚げ、生ワカメ、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、ももぎ	752 kcal 32.9 g
24 金	みそカツ丼	○	けんちん汁 小松菜のおろし和え	豚肉、たまご、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	770 kcal 35.4 g
28 火	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	鶏挽肉、大豆、牛乳 ツナ、ちりめんじゃこ	精白米、粒麦、サラダ油 じゃがいも、マーガリン 小麦粉、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、キャベツ きゅうり、ブロッコリー、赤パプリ カ、ねり梅、バジル缶、みかん缶 黄桃缶、りんご、ナタデココ	851 kcal 29.8 g
29 水	麦ごはん しらすと青菜のおかかふりかけ	○	鯖のアーモンド味噌焼き 切干大根のサラダ えのきたけのうまみ汁	しらす、かつお節 牛乳、サバ、ハム 鶏挽肉、豆腐、生ワカメ	精白米、粒麦、ごま油 三温糖、白ごま アーモンド粉 サラダ油、さとう	こまつな、しょうが、にんにく ねぎ、切干しだいこん、にんじん きゅうり、もやし、えのきたけ だいこん	702 kcal 33.6 g
30 木	ごまじゃこ チャーハン	○	レバーとポテトのアーモンド がらめ わかめチゲスープ	豚肉、しらす、たまご 牛乳、大豆、豚レバー 豆腐、生ワカメ	精白米、粒麦、ごま油 サラダ油、さとう、白ごま 黒ごま、でん粉、三温糖 じゃがいも、アーモンド	しょうが、にんにく、こまつな ねぎ、にんじん、はくさい、もやし えのきたけ、にら はくさいキムチ	770 kcal 35.3 g
31 金	はちみつきなこ トースト	○	魚介のトマトスープ ツナわかめサラダ	きな粉、牛乳、豚肉 レンズまめ、あさり イカ、むきエビ、ツナ 粉チーズ、生ワカメ	食パン、マーガリン はちみつ、オリーブ油 じゃがいも、マカロニ サラダ油、さとう、白ごま	にんにく、セロリ、玉葱 にんじん、ホールトマト こまつな、キャベツ、きゅうり	743 kcal 37.2 g