



5月給食献立表



令和8年度

江戸川区立松江第四中学校

日曜	牛乳	主菜・副菜・デザート	エネルギー たんぱく質	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	盛り付け
1 金	○	中華ちまき 変わりちゃんぽん レバーと大豆のスパイス揚げ 果物(バナナ)	761 40.1	★飲用牛乳, 焼き豚, 豚肉, さつま揚げ, ★イカ, ★エビ, うずら卵, 豚レバー, 大豆	もち米, 油, 三温糖, ごま油, スパゲッティ, でん粉, 小麦粉	干し椎茸, にんにく, たけのこ, しょうが, にんにく, 玉ねぎ, もやし, キャベツ, 小松菜, ★バナナ	レバー ちまき ちゃんぽん
7 木	○	フレンチトースト チリビーンズドッグ ふわふわ卵スープ じゃがいも入りシーザーサラダ	780 36.8	★飲用牛乳, たまご, 牛乳, 豚肉, 大豆, チーズ, 鶏肉, 豆腐, ベーコン	食パン, さとう, バター, コッペパン, 油, パン粉, じゃがいも, 食パン耳, オリブ油, 三温糖, マヨネーズ (卵無)	しょうが, にんにく, にんじん, 玉ねぎ, 小松菜, えのきたけ, キャベツ, きゅうり, 赤パプリカ, レモン	サラダ パン スープ
8 金	○	ごはん ぎせい豆腐 かつおのしょうが煮 えのきの磯香和え 呉汁	768 40.0	★飲用牛乳, 鶏肉, ひじき, 木綿豆腐, たまご, かつお, きざみのり, 油揚げ, 大豆, みそ	米, 麦, 油, 三温糖, 水あめ, 白ごま, じゃがいも	にんじん, ねぎ, しょうが, もやし, キャベツ, 小松菜, えのきたけ, ごぼう, 大根, 干し椎茸, 白菜	呉汁 ごはん 豆腐 かつお えのき
9 土	○	ハヤシライス 小松菜とコーンのサラダ カルピスポンチ	779 22.7	★飲用牛乳, 豚肉, レンズ豆, 粉寒天, カルピス	米, 麦, 油, マーガリン, 小麦粉, 三温糖, さとう	にんにく, しょうが, セロリー, 玉ねぎ, にんじん, エリンギ, キャベツ, 小松菜, コーン, 黄桃缶, パイナップル, みかん缶, レモン	カルピス ポンチ ハヤシライス サラダ
12 火	○	あんかけ焼きそば 中華和え 大学いも	741 32.6	★飲用牛乳, 豚肉, ★エビ, ★イカ, うずら卵, ★わかめ, ハム	蒸し中華めん, 油, ごま油, でん粉, 三温糖, さつまいも, ざらめ糖, 水あめ, 黒ごま	しょうが, にんじん, 干し椎茸, 玉ねぎ, 白菜, しめじ, 小松菜, きゅうり, 大豆もやし, レモン	大学いも ハヤシライス サラダ
13 水	○	ピザ風チーズトースト シナモントースト ポークビーンズ 揚げごぼうのサラダ	710 28.6	★飲用牛乳, ベーコン, ★チーズ, 豚肉, 大豆	食パン, 油, 三温糖, マーガリン, グラニュー糖, じゃがいも, 小麦粉, 油, 白ごま	にんにく, セロリー, 玉ねぎ, ピーマン, にんじん, キャベツ, きゅうり, ごぼう, れんこん	サラダ パン スープ
14 木	○	グリーンピースごはん 白身魚の西京焼き いかと野菜の甘酢和え 田舎汁	705 36.0	★飲用牛乳, ミナミカゴカマス, 白みそ, ★イカ, ★茎わかめ, 油揚げ, 豆腐, みそ	米, 麦, 白ごま, 三温糖, さつまいも	グリーンピース, もやし, にんじん, 小松菜, 大根, 玉ねぎ, えのきたけ	呉汁 ごはん 魚 和え物
15 金	○	キャロットライスエビクリーム 焼肉サラダ りんご寒天ポンチ	791 27.6	★飲用牛乳, 鶏肉, ★エビ, 牛乳, 生クリーム, 脱脂粉乳, 豚肉, 粉寒天	バター, 米, 麦, 油, じゃがいも, 小麦粉, 三温糖, ごま油, 白ごま, さとう	にんじん, 玉ねぎ, しょうが, にんにく, ごぼう, キャベツ, きゅうり, 大豆もやし, りんごジュース, レモン, みかん缶, 黄桃缶	りんご ポンチ エビクリーム サラダ
18 月	○	ごはん 揚げ豆腐の肉味噌かけ (2個) 切干大根と茎わかめのごま酢和え かき卵汁	817 35.8	★飲用牛乳, 木綿豆腐, 豚肉, 大豆, みそ, ハム, ★茎わかめ, 鶏肉, 豆腐, たまご	米, 麦, 油, でん粉, 三温糖, ごま油, 白すりごま, じゃがいも	しょうが, ねぎ, 玉ねぎ, にんじん, 干し椎茸, しょうが, もやし, 切干しいちこん, 小松菜, えのきたけ	汁 ごはん 豆腐 和え物
19 火	○	チキンピラフ わかさぎのカレー揚げ (2尾) ミモザサラダ 小松菜スープ	738 30.4	★飲用牛乳, ベーコン, 鶏肉, ★わかさぎ, たまご, ★チーズ, ハム, 豚肉, 豆腐	バター, 米, 麦, 油, 小麦粉, オリブ油, 三温糖	にんじん, 玉ねぎ, コーン, キャベツ, きゅうり, レモン, しめじ, 小松菜	サラダ ピラフ スープ
20 水	○	ごはん 手作りふりかけ さばの塩焼き ごま和え みそ汁	734 35.5	★飲用牛乳, 干ひじき, かつお節, ★ちりめんじゃこ, サバ, 豆腐, 油揚げ, ★わかめ, みそ	米, 麦, 三温糖, 白ごま, 白すりごま, じゃがいも	大根, 小松菜, もやし, にんじん, 玉ねぎ	サラダ ピラフ わかさぎ スープ
21 木	○	キムチチャーハン 揚げぎょうざ 白菜と春雨のスープ 果物(オレンジ)	794 29.9	★飲用牛乳, 豚肉, 豆腐, 鶏肉	ラード, 油, 米, 麦, ごま油, 白ごま, でん粉, 餃子の皮, 油, 緑豆はるさめ	にんじん, 白菜キムチ, 小松菜, キャベツ, たら, ねぎ, しょうが, 白菜, オレンジ	サラダ チャーハン スープ
22 金	○	ビスキュイコッペパン 鮭のクリームシチュー ツナサラダ 果物(バナナ)	859 33.2	★飲用牛乳, たまご, 牛乳・鶏肉, サケ, 脱脂粉乳, 生クリーム, レンズ豆, ツナ	コッペパン, バター, 白ごま, さとう, 小麦粉, 油, じゃがいも, 三温糖	にんじん, 玉ねぎ, しめじ, キャベツ, きゅうり, ★バナナ	サラダ パン シチュー
23 土	○	<運動会お弁当給食 延期の場合は食器で配膳> 豚肉のしょうが炒め丼 卵焼き 冷凍みかん	788 31.6	★飲用牛乳, 豚肉, 鶏肉, たまご	米, 麦, 油, 三温糖	しょうが, にんにく, にんじん, 玉ねぎ, ねぎ, たら, 小松菜, 冷凍みかん	運動会延期の場合 豚肉丼 卵焼き
26 火	○	<運動会予備日 運動会に当たってはお弁当> 大豆入りドライカレー ジャーマンポテト ピーチゼリー	839 29.5	★飲用牛乳, 大豆, 豚肉, ベーコン, 粉寒天	バター, 米, 麦, 油, 三温糖, じゃがいも, さとう	にんにく, しょうが, にんじん, 玉ねぎ, グリンピース, 小松菜, 黄桃缶, 桃ジュース	ゼリー ドライカレー ポテト
27 水	○	わかめご飯 わかさぎのごま揚げ (3尾) 肉豆腐 小松ツナサラダ	759 34.6	★飲用牛乳, 炊き込みわかめ, ★わかさぎ, 豚肉, 豆腐, ★茎わかめ, まぐろ缶詰	米, 麦, 白ごま, 小麦粉, 黒ごま, 油, しらたき, 三温糖, ごま油	干し椎茸, にんじん, 玉ねぎ, 白菜, 小松菜, もやし, ホールコーン	汁 わかさぎ ごはん 豆腐
28 木	○	ごはん いかのチリソース (2個) 中華サラダ トックスープ	748 29.5	★飲用牛乳, ★イカ, ハム, 豚肉, ★わかめ	米, 麦, 油, でん粉, 三温糖, ごま油, 緑豆はるさめ, じゃがいも, トック	しょうが, にんにく, ねぎ, にんじん, きゅうり, キャベツ, もやし, 玉ねぎ, えのきたけ	汁 ごはん いか サラダ
29 金	○	肉汁釜上げうどん ちくわと小松菜和え物 じゃがいものお好み揚げ 果物(バナナ)	827 32.2	★飲用牛乳, 豚肉, ちくわ, 鶏肉, 脱脂粉乳, ★さくらえび, 青のり, かつお節	冷凍うどん, 油, 三温糖, 白ごま, ごま油, じゃがいも, でん粉, 小麦粉	にんじん, 玉ねぎ, ねぎ, 小松菜, もやし, 切干しいちこん, キャベツ, ★バナナ	和え物 うどん おこのみ

★がついた食品はアレルギー食材の設定をした食品です。
江戸川産の小松菜を使用する日はこまつな君のマークがついています