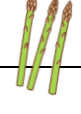




令和7年度 5月 給食献立表

江戸川区立葛西第二中学校

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
1 木	【端午の節句】 中華風おこわ 	○	サバのレモン焼き 野菜のアーモンド和え 筍のすまし汁 	豚ばら(脂身付)、飲用牛乳、 サバ、鶏こま、冷凍わかめ	精白米、もち米、サラダ油 (米)、さとう、ごま油、 アーモンド、あられ麩	しょうが、干し椎茸、にんじん、たけの こ(水煮)、チンゲンツアイ、こまつな、 キャベツ、もやし	751 kcal 33.5 g
2 金	ごはん	○	豆腐のうま煮 油揚げと野菜のさっぱり和え 果物(甘夏)	飲用牛乳、豚こま、絹ごし豆 腐、油揚げ	精白米、粒麦、サラダ油、 さとう、でん粉、ごま油、 白すりこま、白ごま(い り)、三温糖	干し椎茸、にんじん、たけのこ(水煮)、 玉葱、ねぎ、こまつな、きゅうり、甘夏み かん	720 kcal 26.9 g
7 水	ご飯	○	いかの竜田揚げ ちくわと海藻のサラダ 新玉ねぎの味噌汁 	飲用牛乳、イカ、海草ミック ス(乾)、姫ちくわ、白みそ、 赤みそ、冷凍わかめ	精白米、粒麦、油(米)、 でん粉、小麦粉、ごま油、 さとう、白ごま(いり)、 じゃがいも	しょうが、キャベツ、きゅうり、にんじ ん、ホールコーン(冷)、新玉葱	747 kcal 29.1 g
8 木	ピザトースト	○	大豆のぼりぼりサラダ うずら卵のポトフ	ベーコン 短冊、ピザチー ズ、飲用牛乳、大豆(国産)、豚 角切り、ウィンナー 輪切 り、うずら卵(水煮)	食パン、サラダ油(米)、小 麦粉、でん粉、油(米)、 三温糖、白ごま(いり)、 じゃがいも	にんにく、玉葱、マッシュルーム(水 煮)、ピーマン、にんじん、きゅうり、 キャベツ、セロリー、ぶなしめじ、こま つな	820 kcal 35.1 g
9 金	ご飯	○	さわらのごまみそ焼き ひじきと野菜のピリ辛和え 呉汁	飲用牛乳、さわら、赤みそ、干 ひじき、豚こま、大豆(国産)、 白みそ、冷凍わかめ	精白米、粒麦、三温糖、で ん粉、白ごま(いり)、ご ま油、じゃがいも	しょうが、こまつな、にんじん、大豆も やし、にんにく、ねぎ	744 kcal 33.1 g
12 月	骨太チャーハン	○	レバーの中華揚げ 中華風コーンスープ	鶏こま、干ひじき、ちりめん じゃこ、飲用牛乳、大豆(国 産)、豚レバー、たまご	精白米、粒麦、サラダ油、 ごま油、小麦粉、でん粉、 じゃがいも、油(米)、サ ラダ油(米)、三温糖、白ご ま(いり)	にんにく、しょうが、ねぎ、にんじん、こ まつな、ホールコーン(缶)、クリームコー ン(缶)	756 kcal 34.5 g
13 火	豚肉としめじの トマトスパゲティ	○	ベジタブルチップス 野菜スープ	ベーコン 短冊、豚こま、飲 用牛乳、鶏こま	スパゲッティ、オリーブ 油、サラダ油(米)、さとう、 油(米)、さつまい も、じゃがいも	にんにく、玉葱、ぶなしめじ、トマト缶 詰(ホール)、こまつな、れんこん、西洋 かぼちゃ、セロリー、にんじん、かぶ、 ホールコーン(冷)、かぶ(葉)	764 kcal 27.2 g
14 水	ご飯 	○	かつおの揚げ浸し 切干大根のあえもの 新じゃが芋のみそ汁	飲用牛乳、かつお、干ひじき、 ボンレスハム せん切り、赤 みそ、白みそ、冷凍わかめ	精白米、粒麦、でん粉、小 麦粉、油(米)、さとう、 サラダ油(米)、ごま油、白 ごま(いり)、じゃがいも	しょうが、切干しだいこん、きゅうり、 にんじん、もやし、新玉葱、えのきたけ	745 kcal 33.0 g
15 木	セサミトースト 	○	春野菜の豆乳クリーム煮 キャロットソースサラダ 果物(河内晩柑)	飲用牛乳、ベーコン、鶏こま、 牛乳・調理用、豆乳、生クリ ーム(乳)	食パン、無塩バター、練り クリーム、はちみつ、白ごま(い り)、すりごま、サラダ 油、じゃがいも、バター、 小麦粉、三温糖	玉葱、にんじん、しょうが、セロリー、ア スパラガス、ぶなしめじ、キャベツ、も やし、きゅうり、こまつな、河内晩柑	751 kcal 25.5 g
16 金	回鍋肉丼	○	スパイシーポテト 青梗菜としめじの中華スープ	豚こま、豚ばら(脂身付)、生 揚げ、飲用牛乳、大豆(国産)、 鶏こま	精白米、粒麦、サラダ油 (米)、さとう、でん粉、ご ま油、じゃがいも、油 (米)、小麦粉	にんにく、しょうが、玉葱、たけのこ(水 煮)、キャベツ、ピーマン、にんじん、ぶ なしめじ、チンゲンツアイ	784 kcal 27.2 g
19 月	カレーうどん	○	ししゃもの磯辺揚げ ぶどう寒天	豚こま、飲用牛乳、ししゃも、 あおのり、粉寒天	冷凍うどん、サラダ油 (米)、でん粉、揚げ油、小 麦粉、さとう	にんじん、玉葱、干し椎茸、ねぎ、こまつ な、ぶどうストレートジュース	729 kcal 30.7 g
20 火	ご飯 	○	桜えびの卵焼き 野菜の胡麻和え 豚汁	飲用牛乳、豚挽肉、干ひじき、 たまご、さくらえび(素干 し)、豚肉、油揚げ、白みそ、赤 みそ	精白米、粒麦、サラダ油、 三温糖、さとう、白すりご ま、白ごま(いり)、サ ラダ油(米)、板こんにゃく、 じゃがいも	にんじん、玉葱、さやいんげん、こまつ な、もやし、ごぼう、だいこん(葉な し)、ねぎ	749 kcal 27.8 g
21 水	ツナポテトドック	○	ウィンナーとひよこ豆の トマトスープ アロエフルーツヨーグルト (アロエ・桃・パイナップル)	まぐろ缶詰(油漬7〜8%）、 ピザチーズ、飲用牛乳、ウイ ンナー、ひよこまめ(乾)、 ヨーグルト(無糖)	コッペパン、サラダ油 (米)、じゃがいも、マヨ ネーズ、オリーブ油	玉葱、にんにく、セロリー、にんじん、ト マト缶詰(ホール)、ブロッコリー、ア ロエ(葉、生)、黄桃缶、パイナップ ル缶	705 kcal 26.4 g
22 木	【郷土料理 熊本県】 高菜飯 	○	大根と油揚げのサラダ 太平燕(タイビーエン) 果物(オレンジ)	豚挽肉、飲用牛乳、油揚げ、豚 こま、うずら卵(水煮)	精白米、粒麦、ごま油、白 ごま(いり)、サラダ油 (米)、さとう、緑豆はるさ め	しょうが、たけのこ(水煮)、たかな漬、 だいこん(葉なし)、にんじん、きゅう り、キャベツ、干し椎茸、玉葱、黒さくら げ(乾)、オレンジ	751 kcal 26.8 g
23 金	ご飯 	○	マスの西京焼き じゃが芋のきんぴら煮 むらくも汁	飲用牛乳、マス、白みそ、豚こ ま、鶏こま、絹ごし豆腐、たま ご、冷凍わかめ	精白米、粒麦、サラダ油、 じゃがいも、つきこんに ゃく、さとう、白ごま (いり)、でん粉	しょうが、ごぼう、にんじん、ねぎ	766 kcal 37.6 g
26 月	ご飯	○	揚げだし豆腐の卵あん 野菜の磯部和え ごまみそ汁 果物(美生柑)	飲用牛乳、木綿豆腐・押し、 たまご、きざみのり、白みそ、 赤みそ	精白米、粒麦、でん粉、小 麦粉、油(米)、三温糖、 じゃがいも、すりごま	こねぎ、こまつな、キャベツ、にんじん、 もやし、玉葱、ぶなしめじ、ねぎ、美生柑	771 kcal 26.5 g
27 火	ヨーグルトトースト	○	ポークビーンズ グリーンサラダ	ヨーグルト(無糖)、牛乳・調 理用、たまご、飲用牛乳、ペ ーコン、豚こま、大豆(国産)	食パン、さとう、バター、 サラダ油(米)、じゃがい も、マーガリン、小麦粉、 三温糖、白ごま(いり)	にんにく、セロリー、にんじん、玉葱、 キャベツ、きゅうり、こまつな	771 kcal 31.1 g
28 水	ごはん	○	白身魚のさざれ焼き ちくわの辛子和え 田舎汁	飲用牛乳、メルルーサ、姫ち くわ、生揚げ、赤みそ、白み そ、冷凍わかめ	精白米、粒麦、マヨネーズ (卵無)、生パン粉、乾パ ン粉、三温糖、白ごま(い り)、サラダ油(米)、じゃ がいも、ごま油	キャベツ、こまつな、にんじん、もやし、 玉葱、だいこん(葉なし)、ねぎ	762 kcal 31.8 g
29 木	【こんにゃくの日】 ヘルシーそぼろ丼 	○	糸こんにゃくのじゃこ炒め 新ごぼうの味噌汁	鶏ひき肉、豚挽肉、凍り豆腐、 飲用牛乳、ちりめんじゃこ、 赤みそ、白みそ、冷凍わかめ	精白米、粒麦、サラダ油、 さとう、つきこんにゃく、 白ごま(いり)、じゃがい も	にんじん、干し椎茸、玉葱、しょうが、さ やえんどう、ごぼう、ねぎ	795 kcal 31.6 g
30 金	【運動会応援献立】 チキンカツカレー 	○	新玉ねぎサラダ 冷凍みかん	豚挽肉、鶏肉むね(皮付き)、 飲用牛乳、冷凍わかめ	精白米、粒麦、サラダ油 (米)、マーガリン、小麦 粉、乾パン、生パン粉、さ とう、白ごま(いり)	にんにく、しょうが、玉葱、にんじん、グ リンピース・冷、キャベツ、きゅうり、 ホールコーン(冷)、新玉葱、みかん	881 kcal 30.7 g

☆食材等の仕入れの都合により、献立内容を変更することがございます。
 ☆食物アレルギー等に関して、詳しい食材を知りたい場合は栄養士までお申し出ください。