



令和8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 金	【八十八夜献立】 カレーうどん	○	大豆のぼりぼりサラダ 抹茶ケーキ	豚ばら(脂身付)、飲用牛乳、大豆(国産)、ロースハム、たまご、牛乳・調理用、生クリーム	冷凍うどん、サラダ油(米)、でん粉、油(米)、三温糖、白ごま(いり)、小麦粉、さとう、無塩バター、甘納豆(あずき)、栗(甘露煮)	にんじん、玉葱、干し椎茸、ねぎ、こまつな、きゅうり、キャベツ	720 kcal 24.8 g
7 木	中華風おこわ	○	豆あじの南蛮漬け 茎わかめと野菜の和え物 千切り野菜中華スープ	豚ばら(脂身付)、飲用牛乳、まめあじ、冷凍茎わかめ、まぐろ缶詰(油漬フレグアイ)、かつお節、豚肉、絹ごし豆腐	精白米、もち米、サラダ油(米)、さとう、ごま油、油(揚げ油)、でん粉、小麦粉、三温糖、ごま(いり)、サラダ油、緑豆はるさめ	しょうが、干し椎茸、にんじん、たけのこ(ゆで)、黒きくらげ(乾)、チンゲンツァイ、玉葱、ピーマン、ねぎ、とうがらし(乾)、キャベツ、もやし、葉ねぎ	747 kcal 31.8 g
8 金	グリーンピースごはん 	○	かつおとじゃが芋の甘辛揚げ 小松菜のおひたし 春キャベツの味噌汁	飲用牛乳、かつお 角切り、粉寒天、赤みそ、白みそ、油揚げ	精白米、もち米、でん粉、じゃがいも、油(米)、さとう、白ごま(いり)	グリーンピース(鞘付き)、しょうが、こまつな、もやし、にんじん、玉葱、キャベツ、ねぎ	734 kcal 34.5 g
11 月	ポークハヤシライス	○	バランスサラダ フルーツヨーグルト (みかん・パイナップル・黄桃)	豚こま、レンズまめ(乾)、生クリーム、飲用牛乳、干ひじき、油揚げ、白いんげん豆、ヨーグルト(無糖)	精白米、粒麦、サラダ油(米)、小麦粉、バター、つきこんにやく、さとう、白ごま(いり)	玉葱、にんにく、しょうが、セロリ、にんじん、マッシュルーム(水煮缶詰)、トマト缶詰(ホール)、こまつな、きゅうり、スイートコーン(カーネル、冷凍、ゆで)、みかん缶、パイン缶(缶詰)、黄桃缶、ダイス	853 kcal 29.1 g
12 火	麦ご飯 小松菜ふりかけ	○	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、生ワカメ、かつお節 おかか	精白米、粒麦、油(米)、じゃがいも、サラダ油、つきこんにやく、さとう、白ごま(いり)、でん粉	しょうが、ごぼう、にんじん、ねぎ、こまつな	774 kcal 40.3 g
13 水	メキシカンピラフ	○	ポテトチーズオムレツ 押麦のスープ 果物(甘夏)	豚挽肉、ウィンナー、飲用牛乳、ベーコン、たまご、生クリーム、ダイスチーズ、鶏こま	精白米、粒麦、サラダ油(米)、じゃがいも、押麦	にんにく、玉葱、にんじん、ホールコーン(冷)、ピーマン、セロリ、キャベツ、かぶ(葉なし)、甘夏みかん	800 kcal 30.0 g
14 木	麦ご飯	○	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、海藻ミックス(乾)、姫ちくわ、絹ごし豆腐、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)、玉葱、新玉葱	724 kcal 32.2 g
15 金	セサミトースト	○	春野菜のクリーム煮 キャロットソースサラダ 果物(美生柑)	飲用牛乳、ベーコン、鶏こま、牛乳・調理用、豆乳、生クリーム	食パン、無塩バター、練りゴマ、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、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、美生柑	744 kcal 26.4 g
18 月	麦ご飯 おかかふりかけ	○	魚のあずま煮 野菜の胡麻和え 豚汁	飲用牛乳、ホキ、かつお節、あおのり、豚肉、油揚げ、絹ごし豆腐、白みそ、赤みそ	精白米、粒麦、でん粉、小麦粉、油(米)、さとう、白すりごま、白ごま(いり)、サラダ油(米)、板こんにやく、じゃがいも	しょうが、こまつな、もやし、にんじん、ごぼう、だいこん(葉なし)、ねぎ	768 kcal 34.3 g
19 火	味噌ラーメン	○	青のりポテトビーンズ 果物(美生柑)	豚挽肉、白みそ、赤みそ、飲用牛乳、大豆(国産)、あおのり	冷凍ラーメン、ごま油、サラダ油、さとう、油、じゃがいも、でん粉、小麦粉	にんにく、しょうが、にんじん、ねぎ、もやし、キャベツ、ねぎ、ホールコーン(缶)、黒きくらげ(乾)、こまつな、美生柑	706 kcal 33.3 g
20 水	骨太チャーハン	○	レバーの中華揚げ 中華風コーンスープ 果物(オレンジ)	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)、カレー粉(缶)、黒きくらげ(乾)、オレンジ	754 kcal 36.9 g
21 木	ツナポテトドック	○	マンハッタンクラムチャウダー パリパリ海藻サラダ 果物(バナナ)	まぐろ缶詰(油漬フレグアイ)、ピザチーズ、飲用牛乳、鶏こま、あさり(缶詰、水煮)、大豆(国産)、海藻ミックス(乾)、きわかめ	コッペパン、サラダ油(米)、じゃがいも、マヨネーズ(卵無)、サラダ油、さとう、白ごま(いり)、揚げ油、ワントンの皮、ごま油、ごま(ねり)	玉葱、にんにく、ねぎ、にんじん、セロリ、トマト缶詰(ホール)、キャベツ、きゅうり、ホールコーン(缶)、バナナ	715 kcal 30.8 g
22 金	麦ご飯	○	揚げだし豆腐の卵あん ごまツナサラダ 五味味噌汁	飲用牛乳、木綿豆腐・押し、たまご、まぐろ缶詰(油漬フレグアイ)、油揚げ、赤みそ、白みそ	精白米、粒麦、でん粉、小麦粉、油(米)、三温糖、サラダ油、ごま(いり)、サラダ油(米)、じゃがいも	こねぎ、にんじん、キャベツ、こまつな、もやし、玉葱、ごぼう	775 kcal 28.7 g
25 月	【運動会応援献立】 チキンカツカレー	○	あさりと新玉ねぎのサラダ 果物(メロン)	豚挽肉、鶏肉むね(皮付き)、飲用牛乳、あさり(缶詰、水煮)	精白米、粒麦、サラダ油(米)、小麦粉、乾パン粉(卵無)、生パン粉、でん粉、三温糖、ごま油、白ごま(いり)	にんにく、しょうが、玉葱、にんじん、グリーンピース・冷、こまつな、キャベツ、新玉葱、アンデスメロン	861 kcal 34.1 g
26 火	【郷土料理：熊本県】 高菜飯	○	大根と油揚げのサラダ 太平燕(タイピーエン)	豚挽肉、飲用牛乳、油揚げ、豚こま、むきエビ、うずら卵(水煮缶詰)	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(水煮缶詰)、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、黒きくらげ(乾)	714 kcal 29.5 g
27 水	麦ご飯 のりの佃煮	○	豆腐のうま煮 油揚げと野菜のさっぱり和え 果物(オレンジ)	飲用牛乳、豚こま、絹ごし豆腐、油揚げ、もみり	精白米、粒麦、サラダ油、さとう、でん粉、ごま油、白すりごま、白ごま(いり)、三温糖	干し椎茸、にんじん、たけのこ(水煮缶詰)、玉葱、ねぎ、こまつな、きゅうり、オレンジ	717 kcal 28.9 g
28 木	セルフペクチンパン	○	卵とヌイユのスープ 豆乳みかん寒天	若鶏モモ(皮付き)、飲用牛乳、鶏ガラ、ベーコン、短冊、鶏こま、たまご、粉寒天、豆乳、生クリーム(乳)	ショートニング、さとう、でん粉、油(米)、サラダ油(米)、じゃがいも、ヌイユ(卵・乾)	しょうが、りんご、ねぎ、にんにく、レモン(汁)、キャベツ、にんじん、玉葱、ぶなしめじ、みかん缶	832 kcal 37.1 g
29 金	【こんにやくの日】 ヘルシーそぼろ丼	○	糸こんにやくのじゃこ炒め 新ごぼうの味噌汁 冷凍みかん	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、生ワカメ	精白米、粒麦、サラダ油、さとう、つきこんにやく、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、こまつな、みかん	770 kcal 31.8 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。

✳️ 江戸川区の学校給食栄養計算システムの変更に伴い、エネルギーの数値が低く算出されています。

献立表のエネルギー値も低い数値となっていますが、内容や量に変更はなく、栄養価基準を満たした献立となります。

