



令和6年度 5月 給食献立表



江戸川区立葛西第二中学校

日	牛乳	主食	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水	○	★ 八十八夜献立 ★ 中華風おこわ	焼きししゃも 具だくさん中華スープ 抹茶ミルクかん☆	豚ばら、飲用牛乳、ししゃも 鶏こま木綿豆腐 アガー牛乳・調理用 生クリーム	精白米、もち米 サラダ油(米)、さとう ごま油、でん粉	しょうが、干し椎茸、にんじん、 たけのこ(水煮缶詰)、チンゲンツァイ ねぎ、もやし、えのきたけ、こまつな	766 kcal 28.0 g
2木	○	ごはん	サバのごまみそ焼き 小松菜のそぼろ和え わかたま汁	飲用牛乳、サバ、赤みそ 鶏ひき肉、鶏こま たまご、わかめ	精白米、粒麦、三温糖 でん粉、白ごま(いり) ごま油、さとう	しょうが、こまつな、もやし キャベツ、にんじん、にんにく 玉葱、こねぎ	742 kcal 35.1 g
7火	○	ごはん	豆腐の中華煮 ちくわの辛子和え 果物(甘夏)	飲用牛乳、豚こま 木綿豆腐、姪ちくわ	精白米、粒麦、サラダ油 三温糖、でん粉、ごま油 白ごま(いり)	にんにく、しょうが、ねぎ、玉葱 にんじん、干し椎茸、はくさい チンゲンツァイ、キャベツ、こまつ な もやし、甘夏みかん	790 kcal 33.0 g
8水	○	親子丼	ツナとわかめのサラダ 利休汁	鶏こま、たまご、飲用牛乳 生ワカメ、まぐろ缶詰 赤みそ、白みそ	精白米、粒麦、サラダ油 さとう、白ごま(いり) ごま油、じゃがいも 練りごま	玉葱、干し椎茸、にんじん こまつな、キャベツ、きゅうり 赤パプリカ、葉ねぎ	767 kcal 32.3 g
9木	○	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(バナナ)	飲用牛乳、ベーコン 鶏もも角切り、牛乳、調理用 生クリーム	食パン、無塩バター、練りごま 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、グリーンピース もやし、きゅうり、こまつな、バナナ	772 kcal 26.2 g
10金	○	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、ひじき、ちりめんじゃこ 飲用牛乳、大豆、豚レバー 鶏がら、たまご	精白米、サラダ油、ごま油、小麦 粉、 でん粉、じゃがいも、油、三温糖 白ごま(いり)	しょうが、にんにく、ねぎ にんじん、こまつな、ホールン(缶) クレーン(缶)	782 kcal 35.6 g
13月	○	ごはん	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 ハム、白みそ、赤みそ 生ワカメ	精白米、粒麦、でん粉、 小麦粉、油、さとう、サラダ油 ごま油、白ごま(いり) じゃがいも	しょうが、切干しいごん きゅうり、にんじん、もやし 玉葱、えのきたけ	758 kcal 36.5 g
14火	○	味噌ラーメン	大豆と小魚の揚げ煮 果物(バナナ)	豚挽肉、白みそ、赤みそ 飲用牛乳、大豆(国産) かたくちいわし	冷凍ラーメン、ごま油、サラダ油 さとう、じゃがいも、でん粉 油、白ごま(いり)	にんにく、しょうが、にんじん ねぎ、もやし、キャベツ、ねぎ ホールン(缶)、こまつな かぼちゃ、バナナ	750 kcal 37.0 g
15水	○	ごはん	ひじき入り厚焼きたまご 小松菜のごま和え 呉汁 のりの佃煮	もみのり、飲用牛乳、鶏ひき肉 ひじき、たまご、豚こま、大豆 白みそ、赤みそ、生ワカメ	精白米、粒麦、白ごま(いり) 三温糖、サラダ油 白すりごま、じゃがいも	にんじん、玉葱、こまつな キャベツ、えのきたけ ねぎ	762 kcal 31.1 g
16木	○	フィッシュバーガー	豆まめチャウダー フレンチサラダ	ホキ、飲用牛乳、ベーコン レンズまめ、ひよこまめ、大豆 牛乳、調理用、生クリーム 粉チーズ	ソフトツナパン、油、小麦粉、 生パン粉、乾パン粉、サラダ油、 じゃがいも、コーンスターチ 三温糖、白ごま(いり)	キャベツ、にんじん、セロリー 玉葱、マッシュルーム、 ホールコーン(冷) きゅうり	782 kcal 33.8 g
17金	○	ごはん	揚げだし豆腐の卵あん 野菜の磯部和え なめこ汁 果物(美生柑)	飲用牛乳、木綿豆腐、たまご もみり、絹ごし豆腐 白みそ、赤みそ	精白米、粒麦、でん粉 小麦粉、油、三温糖	こねぎ、こまつな、キャベツ にんじん、もやし、ねぎ なめこ(水煮缶詰)、美生柑	754 kcal 28.8 g
20月	○	ごはん	白身魚のざざれ焼き 糸寒天のごま酢和え 田舎汁	飲用牛乳、メルルーサ 糸寒天、油揚げ、生揚げ 赤みそ、白みそ	精白米、粒麦、マヨネーズ(卵 無) 生パン粉、乾パン粉、白すりごま 白ごま(いり)、三温糖、サラダ 油	にんじん、きゅうり ブロッコリー、玉葱 だいいん(葉なし) ねぎ、こまつな	747 kcal 33.0 g
21火	○	ガーリックトースト	ポークトマトシチュー フルーツポンチ	飲用牛乳、豚角切り 鶏がら、大豆 生クリーム	食パン、バター、サラダ油 小麦粉、じゃがいも、さとう	にんにく、セロリー、トマト缶詰、 にんじん、玉葱、キャベツ、 ブロッコリー、みかん缶、黄桃缶 パイナップル缶	740 kcal 24.9 g
22水	○	ご飯	マスの西京焼き きんぴら煮 むらくも汁 果物(美生柑)	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	精白米、粒麦、サラダ油、 じゃがいも、板こんにやく さとう、白ごま(いり)、でん粉	しょうが、ごぼう にんじん、ねぎ、 美生柑	761 kcal 38.2 g
23木	○	回鍋肉丼	のり塩ポテトビーンズ 青梗菜としめじの中華スープ	豚こま、豚ばら、生揚げ 飲用牛乳、大豆 あおのり、鶏こま	精白米、粒麦、サラダ油 さとう、でん粉、ごま油 じゃがいも、油	にんにく、しょうが、玉葱 たけのこ(水煮缶詰)、キャベツ ピーマン、にんじん、ぶなしめじ チンゲンツァイ	783 kcal 27.2 g
24金	○	ご飯	いかの竜田揚げ ハリハリサラダ 新玉ねぎの味噌汁	飲用牛乳、イカ、ハム 白みそ、赤みそ 生ワカメ	精白米、粒麦、油 でん粉、小麦粉、ごま油 サラダ油、三温糖、じゃがいも	しょうが、切干しいごん、 にんじん、きゅうり、新玉葱	746 kcal 29.3 g
27月	○	ツナ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、まぐろ缶 飲用牛乳、鶏こま	スパゲッティ、オリーブ油、 油、さとう、さつまいも、 サラダ油、じゃがいも	にんにく、玉葱、ぶなしめじ トマト缶詰、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)	765 kcal 27.1 g
28火	○	ピザトースト	ブロッコリーと大豆のサラダ うずら卵のポトフ	ベーコン、ピザチーズ、飲用牛乳 まぐろ缶詰、大豆(国産) 豚角切り、ウィンナー うずら卵(水煮)	食パン、サラダ油、油、 でん粉、さとう、白ごま じゃがいも	にんにく、玉葱、マッシュルーム(水 煮)ピーマン、ブロッコリー、きゅう り キャベツ、赤パプリカ、セロリー にんじん、ぶなしめじ、こまつな	801 kcal 37.1 g
29水	○	★ こんにやくの日 ★ ヘルシーそぼろ丼	糸こんにやくのじやこ炒め☆ 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	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	にんにく、干し椎茸、玉葱 しょうが、さやえんどう ごぼう、こまつな、ねぎ	751 kcal 31.7 g
30木	○	ごはん	豚肉と卵のキムチ炒め 春雨スープ 果物(メロン)	飲用牛乳、豚こま、赤みそ たまご、ベーコン 木綿豆腐	精白米、粒麦、サラダ油 さとう、白ごま(いり)、 ごま油、サラダ油 緑豆はるさめ	にんにく、しょうが はくさい(キムチ漬)、玉葱 にんじん、ピーマン、たけのこ(水 煮) キャベツ、葉ねぎ、アンデスメロン	751 kcal 28.6 g
31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 飲用牛乳	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、グリーンピース(冷)キャベ ツ、きゅうり、ホールコーン(冷) 新玉葱、冷凍みかん	821 kcal 32.1 g

※食材等の仕入れ都合により、献立内容を変更することがございます。