



5月予定献立表



江戸川区立南葛西第二中学校

※納品状況等により、変更になる場合があります。

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		Ical - たんぱく質	使用食器
1 木	親子丼 八十八夜	○	具だくさん味噌汁 抹茶ミルクかん	鶏こま、★たまご、生揚げ、白みそ、赤みそ	★飲用牛乳、わかめ、牛乳・調理用、脱脂粉乳、粉寒天	精白米、粒麦、さとう、甘納豆		にんじん、こまつな	玉葱、干し椎茸、グリーンピース、だいこん、ねぎ	807 kcal 36.2 g	丼（平皿） 汁（大碗） 寒天（小碗）
立春から数えてちょうど88日目。この時期は新茶の最盛期で、「茶摘」～夏も近づく八十八夜♪という童謡があります。											
2 金	かつお飯 端午の節句献立	○	切り干し大根の玉子焼き 小松菜とじゃが芋のごま酢和え 若竹汁	かつお、鶏ひき肉、★たまご、木綿豆腐、鶏ししかぼこ	★飲用牛乳、わかめ	精白米、粒麦、さとう、じゃがいも	白ごま、サラダ油、白すりごま	にんじん、こまつな、糸みつば	しょうが、干し椎茸、玉葱、ゆず、だし、いんげん、グリーンピース、生たけのこ	688 kcal 37.6 g	ごはん（大碗） 焼き物・和え物 汁（小碗）
7 水	きなこ揚げパン	○	ポトフ バナナとはちみつヨーグルト	きな粉、豚こま、ウィンナー	★飲用牛乳、ヨーグルト	★オートミール、パン、グラニュー糖、じゃがいも、はちみつ	油、サラダ油	にんじん、こまつな	セロリ、玉葱、キャベツ、バナナ	745 kcal 25.0 g	パン（平皿） スープ（大碗） ヨーグルト（小碗）
8 木	キャロットの約イソスガ	○	小松菜サラダ ABCトマトスープ	鶏こま、むきエビ、あさり、まぐろ缶、ベーコン	牛乳・調理用、脱脂粉乳、★飲用牛乳	精白米、粒麦、★小麦粉、さとう、じゃがいも、★マカロニ	バター、サラダ油	にんじん、こまつな、トマト缶	玉葱、マッシュルーム、キャベツ、ホールトマト、セロリ、ぶなしめじ	800 kcal 30.2 g	ごはん（平皿） サラダ（小碗） スープ（大碗）
9 金	麦ごはん	○	鯖のごま味噌焼き 五目豆 野菜のすまし汁 甘夏みかん	さわら、白みそ、大豆、さつま揚げ、木綿豆腐	★飲用牛乳、わかめ	精白米、粒麦、さとう	白すりごま、白ごま、サラダ油	にんじん、こまつな	ごぼう、えだまめ、だいこん、ねぎ、甘夏みかん	730 kcal 35.0 g	ごはん（大碗） 魚・煮物 汁（小碗）
12 月	五目チャーハン	○	野菜のレモンじょうゆ豆腐スープ	★たまご、なると、豚ばら、豚こま、木綿豆腐	★飲用牛乳	精白米、粒麦、さとう、でん粉	サラダ油、ごま油、油	にんじん、こまつな	ねぎ、干し椎茸、たけのこ、ゆで、グリーンピース、しょうがもやし、レモン（果汁）、ぶなしめじ	762 kcal 29.3 g	ごはん（平皿） 和え物（小碗） スープ（大碗）
13 火	スパゲティナポリタン	○	チーズハムサラダ パンフキンポタージュ 河内晩柑	豚こま、ベーコン、ボンレスハム	粉チーズ、★飲用牛乳、チーズ牛乳、調理用、脱脂粉乳、生クリーム	★スパゲティ、さとう	オリーブ油、サラダ油、バター	にんじん、ピーマン、西洋かぼちゃ、	にんにく、玉葱、マッシュルーム、キャベツ、河内晩柑	691 kcal 27.4 g	麺（平皿） サラダ（小碗） スープ（大碗）
14 水	麦ごはん	○	鰯の西京焼き からしあえ すりごまの味噌汁	サバ、白みそ、赤みそ	★飲用牛乳、わかめ	精白米、粒麦、さとう、じゃがいも	白すりごま	にんじん、こまつな	キャベツ、もやし、だいこん、玉葱	714 kcal 31.1 g	ごはん（大碗） 魚・和え物 汁（小碗）
15 木	ビビンバ	○	中華たまごスープ 白玉フルーツポンチ	豚こま、鶏こま、木綿豆腐、★たまご、絹ごし豆腐	★飲用牛乳、わかめ	精白米、粒麦、でん粉、じゃがいも、白玉粉、さとう	サラダ油、ごま油、白すりごま	ごまつな、にんじん	はくさい、キムチ漬、にんにく、しょうが、もやし、はくさい、ねぎ、りんご（缶）、バナナ、みかん缶	759 kcal 29.3 g	ごはん（平皿） スープ（大碗） ポンチ（小碗）
16 金	麦ごはん	○	五目揚げ豆腐 切り干し大根の和えもの 豚汁 セミノール	木綿豆腐・押し、鶏ひき肉、★たまご、まぐろ缶、豚こま、油揚げ、白みそ、赤みそ	★飲用牛乳	精白米、粒麦、さとう、じゃがいも	サラダ油	にんじん、こまつな	干し椎茸、たけのこ、ゆで、ねぎ、切干、だいこん、キャベツ、ごぼう、だいこん、しょうが、オレノシ	753 kcal 32.4 g	ごはん（大碗） 焼き物・和え物 汁（小碗）
19 月	中華丼	○	春雨サラダ もずくのスープ	豚こま、イカ、むきえび、あさり、★うずら卵、木綿豆腐、なると	★飲用牛乳、もずく	精白米、粒麦、さとう、でん粉、緑豆はるさめ、じゃがいも	サラダ油、ごま油、白すりごま、白ごま	にんじん、こまつな	干し椎茸、はくさい、玉葱、もやし、きゅうり、ねぎ	729 kcal 31.4 g	丼（平皿） サラダ（小碗） 汁（大碗）
20 火	麦ごはん	○	かつおのおろしだれ ごまどれサラダ きのこの味噌汁	かつお、生揚げ、白みそ、赤みそ	★飲用牛乳、煮干し	精白米、粒麦、でん粉、さとう、じゃがいも	油、白ごま、サラダ油、ごま油、ごま	葉ねぎ、こまつな、にんじん	しょうが、だいこん、キャベツ、もやし、えのきだけ、ほうしめじ	755 kcal 37.5 g	ごはん（大碗） 魚・サラダ 汁（小碗）
21 水	ハッシュドポーク	○	ポテトサラダ キャロットゼリー	豚こま、ボンレスハム	生クリーム、★飲用牛乳、ヨーグルト、粉寒天	精白米、粒麦、★小麦粉、じゃがいも、さとう	バター、サラダ油、★マヨネーズ	にんじん	にんにく、しょうが、セロリ、玉葱、マッシュルーム、きゅうり、ホールトマト、ジャガイモ缶	842 kcal 27.9 g	ごはん（平皿） サラダ（大碗） ゼリー（小碗）
22 木	山菜うどん 季節の食材 わらび、ぜんまい、ふき	○	ししゃもの、ゆで、揚げ アーモンド和え お菓子な目玉焼き	油揚げ、蒸し、かまぼこ	★飲用牛乳、ししゃも、粉寒天、牛乳・調理用	さとう、★冷凍うどん、でん粉	油、アーモンド粉	にんじん、こまつな	干し椎茸、わらび（ゆで）、干しぜんまい（ゆで）、ねぎ、キャベツ、黄桃缶	723 kcal 32.0 g	うどん（大碗） 魚・和え物 汁（小碗）
23 金	坦々丼	○	中華和え 小松菜と卵のスープ パインアップル	豚ひき肉、大豆、赤みそ、鶏こま、★たまご	★飲用牛乳	精白米、粒麦、緑豆はるさめ、さとう、でん粉、じゃがいも	白ごま、サラダ油、ごま油、ごま	にんじん、赤パプリカ、ピーマン、こまつな	しょうが、にんにく、玉葱、たまご、ゆで、干し椎茸、もやし、キャベツ、きゅうり、レモン（果汁）、パイナップル	800 kcal 30.1 g	丼（平皿） 和え物（小碗） スープ（大碗）
26 月	山菜おこわ 季節の食材 わらび、ぜんまい、ふき	○	大豆とじゃこの揚げ煮 すいとん汁 河内晩柑	鶏こま、油揚げ、大豆	★飲用牛乳、ちりめんじゃこ、脱脂粉乳、牛乳・調理用	精白米、もち米、さとう、でん粉、じゃがいも、★小麦粉	油、白ごま	にんじん、さやいんげん、こまつな	ごぼう、干し椎茸、たけのこ（ゆで）、ぜんまい（ゆで）、わらび（ゆで）、だいこん、ねぎ、河内晩柑	765 kcal 32.5 g	おこわ（平皿） 揚げ煮（小碗） 汁（大碗）
27 火	ピザトースト	○	鶏肉のブラウンシュレー パンとアロエのヨーグルト	ベーコン、鶏こま	ピザチーズ、★飲用牛乳、生クリーム、ヨーグルト	★食パン、さとう、じゃがいも、★小麦粉	オリーブ油、サラダ油、バター	ピーマン、にんじん	にんにく、玉葱、マッシュルーム（ゆで）、エリンギ、グリーンピース、パイナップル、ナタデココ	710 kcal 31.0 g	パン（平皿） シチュー（大碗） ヨーグルト（小碗）
28 水	家常豆腐丼	○	白菜とわかめスープ カルピス寒天	豚こま、生揚げ、赤みそ、鶏こま	★飲用牛乳、わかめ、粉寒天、カルピス	精白米、粒麦、さとう、でん粉、じゃがいも	サラダ油、ごま油、白ごま	にんじん、こまつな	にんにく、しょうが、干し椎茸、たけのこ、玉葱、キャベツ、ねぎ、はくさい、りんご（缶）	786 kcal 30.7 g	丼（平皿） スープ（大碗） 寒天（小碗）
29 木	麦ごはん 未利用魚活用 ほら	○	ほらのオニオンソース 小松菜のごま和え じゃが芋の味噌汁	ほら、木綿豆腐、白みそ、赤みそ	★飲用牛乳、煮干し	精白米、粒麦、でん粉、さとう、じゃがいも	油、白すりごま、ごま	ごまつな、にんじん	玉葱、りんご、もやし、キャベツ	768 kcal 32.9 g	ごはん（大碗） 焼き物・和え物 汁（小碗）
未利用魚とは、漁獲されても知名度が低い、大きさが不揃いなどの理由で活用されない魚を指します。											
30 金	ごぼうのピラフ	○	いーとがの変わりソース 海藻サラダ 小松菜スープ	鶏こま、豚しり、白みそ、ベーコン、木綿豆腐	★飲用牛乳、牛乳・調理用、海藻ミックス	精白米、粒麦、でん粉、じゃがいも、さとう	サラダ油、バター、白すりごま、白ごま、ごま油	にんじん、赤パプリカ、こまつな	ごぼう、玉葱、黄パプリカ、しょうが、キャベツ、もやし、きゅうり	740 kcal 29.1 g	ごはん・レバー（平皿） サラダ（小碗） スープ（大碗）
31 土	チリビーンズライス 運動会	○	手作り福神漬け バナナ 甘夏みかん	豚ひき肉、大豆	★飲用牛乳	精白米、粒麦、さとう	バター、サラダ油	にんじん、トマトジュース	玉葱、エリンギ、にんにく、しょうが、セロリ、だいこん、れんこん、きゅうり、バナナ、甘夏みかん	831 kcal 28.0 g	ごはん・福神漬け（平皿）