



# 5月 こんだてひょう



2025年 西葛西中学校



日	献立名	牛乳	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 (Kcal)
1 木	カレーうどん		豚こま,油揚げ	冷凍うどん,サラダ油(米),でん粉	玉葱,にんじん,ねぎ,こまつな	740
	焼肉サラダ		豚こま	サラダ油(米),さとう,白ごま(いり)	にんにく,きゅうり,キャベツ,にんじん,スイートコーン,玉葱	
	抹茶ケーキ		★たまご,★牛乳・調理用,★生クリーム	小麦粉,さとう,★バター,甘納豆(あずき),栗(甘露煮)		
2 金	中華風おこわ		焼き豚・小角切	精白米,もち米,ごま油	にんじん,だけのこ(ゆで),生しいたげ,黒きくらげ(乾)	707
	まめあじの南蛮漬け		まめあじ	小麦粉,でん粉,油(揚げ油),さとう	玉葱,にんじん,とうがらし(乾),ねぎ	
	茎わかめのきんぴら		くさわかめ	ごま油,つきこんにやく,さとう,白ごま(いり)	にんじん,ごぼう	
	中華春雨スープ		豚こま,木綿豆腐,かまぼこ(卵無)	緑豆はるさめ,ごま油,白ごま(いり)	にんじん,玉葱,黒きくらげ,もやし,こまつな	
7 水	ポークハヤシライス		豚こま,レンズまめ	精白米,水稲穀粒(玄米),サラダ油(米),小麦粉	にんにく,しょうが,セロリ,玉葱,にんじん,マッシュルーム	772
	バランスサラダ		ひじき,油揚げ,白いんげん豆	つきこんにやく,さとう,サラダ油(米)	こまつな,にんじん,きゅうり,スイートコーン	
	りんご寒天		粉寒天	さとう	りんごジュース	
8 木	豆腐のうま煮丼		豚こま,木綿豆腐	精白米,水稲穀粒(玄米),サラダ油(米),さとう,でん粉,ごま油	しょうが,干し椎茸,にんじん,キャベツ,黒きくらげ,ねぎ	758
	わんたんスープ		豚こま,なると(卵無)	油(米),ワンタンの皮,ごま油	干し椎茸,にんじん,玉葱,もやし,しょうが,ねぎ,こまつな	
	杏仁豆腐		粉寒天,★牛乳・調理用	さとう	パイン缶・スライス,りんご缶詰,みかん缶,レモン	
9 金	塩昆布ご飯		塩昆布	精白米,粒麦,白ごま(いり)		772
	アジフライ		まあじ	小麦粉,生パン粉,乾パン粉,油(揚げ油)	玉葱	
	キャベツと小松菜の和え物			さとう	にんじん,キャベツ,こまつな	
	ニラ玉汁		生揚げ,★たまご	でん粉	にら,ねぎ,玉葱	
	果物(国産オレンジ)				オレンジ	
12 月	麦ご飯			精白米,粒麦		735
	魚のあずま煮		ホキ	でん粉,油(揚げ油),さとう,白ごま(いり)	しょうが	
	五目豆		豚こま,大豆(国産),角切りこんぶ	サラダ油(米),板こんにやく,さとう	にんじん,ごぼう,干し椎茸	
	みそけんちん汁		木綿豆腐,白みそ,赤みそ	サラダ油(米),板こんにやく,じゃがいも,白ごま(いり)	ごぼう,にんじん,だいこん,ねぎ,こまつな,ぶなしめじ	
	果物(清見オレンジ)				清見オレンジ	
13 火	やしきそば		豚こま,あおのり	蒸し中華めん,サラダ油(米)	にんじん,キャベツ,もやし	757
	レバーとポテトのごまからめ		豚レバー	油(揚げ油),でん粉,三温糖,白ごま(いり),じゃがいも	しょうが,にんにく	
	フルーツ白玉			さとう,白玉団子	みかん缶・りんご缶,レモン	
14 水	小松菜そぼろご飯		鶏ひき肉	精白米,粒麦	しょうが,こまつな	721
	鮭の塩麴焼き		サケ			
	キャベツのごまポン酢和え			さとう,白すりごま,白ごま(いり)	キャベツ,にんじん,きゅうり,レモン	
	かぼちゃのみそ汁		白みそ,赤みそ,油揚げ		西洋かぼちゃ,にんじん,玉葱,ねぎ,ぶなしめじ	
15 木	チリビーンズドッグ		豚ひき肉,ペにばないんげん	胚芽パン,サラダ油(米),さとう,小麦粉	しょうが,にんにく,玉葱	734
	クラムチャウダー		ベーコン(乳・卵・小麦・大豆無),★あさり,★牛乳・調理用,豆乳,★脱脂粉乳,★生クリーム,★粉チーズ	サラダ油(米),★バター,小麦粉	玉葱,にんじん,キャベツ	
	リヨネーズポテト		ベーコン(乳・卵・小麦・大豆無),ウィンナー(乳・卵・小麦・大豆無)	じゃがいも,油(米)	玉葱,にんじん	
16 金	ゆかりご飯			精白米,粒麦,白ごま(いり)	ゆかり	730
	ひじき入り卵焼き		鶏ひき肉,ひじき,木綿豆腐,★たまご	サラダ油(米),さとう	干し椎茸,にんじん,ねぎ,えだまめ	
	もやしのごま和え			さとう,白すりごま,白ごま(いり)	もやし,こまつな,にんじん	
	豚汁		豚こま,豚ばら,油揚げ,白みそ,赤みそ	サラダ油(米),板こんにやく,じゃがいも	ごぼう,だいこん,にんじん,ねぎ,こまつな	



# 5月

# こんだてひょう



19月	麦ご飯			精白米,粒麦		787
	じゃこふりかけ		★ちりめんじゃこ	白ごま(いり),三温糖		
	じゃがいものそぼろ煮		さつま揚げ(卵無),豚ひき肉,大豆	じゃがいも,つきこんにゃく,さとう,でん粉	にんじん,たけのこ(ゆで),干し椎茸,玉葱,さやいんげん	
	わかめとコーンのサラダ みそ風味		冷凍わかめ,白みそ	白ごま(いり),サラダ油(米),さとう	キャベツ,きゅうり,にんじん,カールン	
	果物(みしょうかん)				美生柑	
20火	フレンチトースト		★ヨーグルト(無糖),★牛乳・調理用,豆乳,★たまご	胚芽食パン,さとう		722
	ポークビーンズ		ベーコン(乳・卵・小麦・大豆無),豚角切り,大豆	サラダ油(米),じゃがいも,小麦粉	にんじん,玉葱,さやいんげん	
	こまつなサラダ		まぐろ缶詰	サラダ油(米),さとう	こまつな,キャベツ,にんじん,きゅうり	
	果物(いちご)				いちご	
21水	磯ご飯		★ちりめんじゃこ,炊き込みわかめ	精白米,粒麦,油(米),白ごま(いり)	にんじん	741
	鶏肉の変わり西京焼き		若鶏モモ,白みそ	さとう,ごま油	ねぎ,にんにく,しょうが	
	野菜のうま煮		豚こま	サラダ油(米),じゃがいも,板こんにゃく,三温糖	玉葱,にんじん,干し椎茸,たけのこ,しょうが,さやいんげん	
	白菜のあんかけ汁		豚こま	でん粉	玉葱,にんじん,だいこん,はくさい,こまつな,ぶなしめじ	
22木	家常豆腐丼		豚こま,大豆,生揚げ,赤みそ	精白米,粒麦,サラダ油(米),さとう,でん粉,白ごま(いり)	しょうが,玉葱,にんじん,干し椎茸,たけのこ,キャベツ,ねぎ,こまつな	825
	もやしとわかめのごま醤油		冷凍わかめ	さとう,ごま油,白ごま(いり)	もやし,こまつな,にんじん	
	あさりと卵のスープ		★あさり,★たまご	でん粉,白ごま(いり),ごま油	にんじん,玉葱	
23金	麦ご飯			精白米,粒麦		704
	鯖のごまみそだれかけ		サバ,赤みそ	さとう,白すりごま,白ごま(いり)	しょうが	
	五目きんぴら		豚こま	サラダ油(米),つきこんにゃく,さとう,白ごま(いり)	にんじん,ごぼう,れんこん	
	鶏ごぼう汁		鶏こま		にんじん,ごぼう,もやし,だいこん,こまつな	
26月	ビビンバ		豚ひき肉,★たまご	精白米,粒麦,三温糖,ごま油,白ごま(いり),サラダ油(米)	しょうが,干しぜんまい,にんにく,こまつな,もやし,にんじん	743
	わかめスープ		豚こま,木綿豆腐,冷凍わかめ	サラダ油(米),ごま油,白ごま(いり)	しょうが,にんにく,玉葱,にんじん,ねぎ	
	もやしとしめじのナムル			ごま油,白ごま(いり)	もやし,こまつな,にんじん,ほんしめじ,しょうが,にんにく	
	果物(デコボン)				デコボン	
27火	ごまご飯			精白米,粒麦,白ごま(いり)		746
	鯖のねぎみそ焼き		さわら,赤みそ	さとう	しょうが,ねぎ,こねぎ	
	うどのきんぴら			ごま油,サラダ油(米),さとう,白ごま(いり)	にんじん,ごぼう,うど	
	かきたま汁		生揚げ,★たまご	でん粉	玉葱,にんじん,こまつな	
28水	セルフフィッシュバーガー		ホキ	ソフトコッパパン,小麦粉,生パン粉,乾パン粉,油(揚げ油),さとう	玉葱	826
	ポトフ		ベーコン(乳・卵・小麦・大豆無),豚角切り	サラダ油(米),じゃがいも	にんじん,玉葱,キャベツ,セロリ	
	フルーツヨーグルト		★ヨーグルト(無糖)		パイ缶,りんご缶,みかん缶	
29木	キムチチャーハン		豚こま	精白米,粒麦,サラダ油(米),白ごま(いり)	にんにく,しょうが,ねぎ,にんじん,はくさい(キムチ漬),にら	768
	ジャンボツナ揚げ餃子		まぐろ缶詰	ジャコ 餃子の皮,ごま油,さとう,でん粉,小麦粉,油(揚げ油)	ねぎ,キャベツ,にら,にんにく,しょうが	
	中華卵スープ		豚こま,木綿豆腐,★たまご	サラダ油(米),でん粉,ごま油,白ごま(いり)	しょうが,にんにく,玉葱,にんじん,ぶなしめじ	
30金	たれカツ丼		若鶏モモ	精白米,粒麦,小麦粉,乾パン粉,生パン粉,油(揚げ油),三温糖,白ごま(いり)	にんにく	859
	和風ごぼうサラダ		焼き竹輪(卵・乳無し),ひじき	サラダ油(米),ごま油,さとう,白ごま(いり)	こまつな,きゅうり,ごぼう,にんじん	
	小松菜のみそ汁		油揚げ,白みそ,赤みそ	じゃがいも	玉葱,にんじん,ねぎ,こまつな	
	果物(メロン)				クインシーメロン	

※アレルギー食品には記号を表示しています \* 献立は食材の都合等で変更になることもあります。ご了承ください。