



5月

献立表



令和8年

江戸川区立西葛西中学校

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	I材* (Kcal)
1 金	カレーうどん	○	豚こま,油揚げ	冷凍うどん,サラダ油,でん粉	玉葱,にんじん,ねぎ,こまつな	701
	はりはりゆで野菜 		ちりめんじゃこ,ハム(乳・卵・小麦・大豆無)	緑豆はるさめ,ごま油,さとう	切干しいたけ,キャベツ,にんじん,きゅうり	
	抹茶ケーキ ☆5/2八十八夜(はちじゅうはちや)		★たまご,牛乳,調理用,生クリーム(乳)	小麦粉,さとう,バター,甘納豆(あずき), ★栗(甘露煮)		
7 木	ちまき風中華おこわ	○	焼き豚	精白米,もち米,ごま油	にんじん,だけのこ,生しいたけ	701
	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		くわかめ	ごま油,つきこんにゃく,さとう,白ごま	にんじん,ごぼう	
	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	にんじん,玉葱,もやし,こまつな,えのきだけ	
 5/5のこどもの日にちなみ こいのぼり・かぶとの形のかまぼこを使う予定です!						
8 金	麦ご飯	○		精白米,粒麦		733
	わかめのジュージュウ		生ワカメ,かつお節 おかか	油,白ごま	ねぎ	
	アジフライ ☆旬		まあじ	小麦粉,生パン粉,乾パン粉,油(揚げ油)	玉葱	
	小松菜のごま和え			さとう,白ごま,白すりごま	こまつな,キャベツ,にんじん	
	ニラ玉汁		生揚げ,★たまご	でん粉	にら,ねぎ,玉葱	
11 月	麦ご飯	○		精白米,粒麦		784
	のりとあさりの佃煮		もみのり,★あさり	さとう,水あめ		
	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,だけのこ,干し椎茸,玉葱,えだまめ	
	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,サラダ油,さとう	キャベツ,きゅうり,にんじん,ホールトマト	
	清見オレンジ				清見	
12 火	磯ご飯	○	ちりめんじゃこ,炊き込みわかめ	精白米,粒麦,油,白ごま	にんじん	729
	ひじき入り卵焼き		まぐろ缶詰(油漬),わかめ(乾),ひじき,木綿豆腐,★たまご	サラダ油,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	もやし,こまつな,にんじん	
	豚汁		豚こま,豚ばら(脂身付),油揚げ,白みそ,赤みそ	サラダ油,板こんにゃく,黒,じゃがいも	ごぼう,だいこん,にんじん,ねぎ,こまつな,ぶなしめじ	
13 水	フレンチトースト	○	ヨーグルト(無糖),牛乳,調理用,★たまご	無塩食パン,さとう		700
	ポークビーンズ		ベーコン(乳・卵・小麦・大豆無),豚肉,大豆	サラダ油,じゃがいも,小麦粉	にんじん,玉葱	
	こまつなサラダ		まぐろ缶詰(油漬),わかめ(乾)	サラダ油,さとう	こまつな,キャベツ,にんじん,きゅうり	
14 木	豚キムチ豆腐丼	○	豚こま,木綿豆腐	精白米,粒麦,油,さとう,でん粉,ごま油,白ごま	にんにく,しょうが,ねぎ,玉葱,にんじん,干し椎茸,はくさい,だけのこ,はくさい(キムチ漬),アレルギーフリー,にら	702
	ごま酢和え		白ごま,白すりごま,さとう	もやし,にんじん,こまつな,キャベツ		
	りんご寒天		粉寒天	さとう	りんごジュース	
15 金	シーフードパエリア	○	鶏こま,★あさり,★イカ	精白米,粒麦,オリーブ油,サラダ油	にんにく,玉葱,にんじん,えだまめ,赤ハブリカ	707
	オニオンスープ		ベーコン(乳・卵・小麦・大豆無)	サラダ油(米),じゃがいも	玉葱,にんじん	
	レバーとポテトのマリアナソース和え		豚レバー	でん粉,油(揚げ油),じゃがいも,さとう	しょうが	
	南津海(なつみ)				南津海	



5月 献立表



令和8年

江戸川区立西葛西中学校

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)
18月	麦ご飯	○		精白米,粒麦		735
	鯖のみそ煮		サバ,赤みそ	三温糖	しょうが	
	小松菜和風サラダ		焼き竹輪(卵・乳無し)	ごま油,さとう,白ごま	こまつな,キャベツ,きゅうり,にんじん,ホールトマト,玉葱	
	かみなり汁		木綿豆腐,鶏ごま	サラダ油,板こんにゃく,じゃがいも	ごぼう,干し椎茸,にんじん,だいこん,こまつな	
19火	麦ご飯	○		精白米,粒麦		703
	いかとじゃがいものチリソース		★イカ	でん粉,小麦粉,油(揚げ油),じゃがいも,ごま油,三温糖	にんにく,しょうが,ねぎ	
	凉拌黄瓜 (リャンパンホワングァ)			ごま油,さとう	きゅうり,だいこん,ねぎ,にんにく	
	わんたんスープ		豚こま,なると(卵無し)	油,ウナタンの皮(卵無し),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	
20水	チリビーンズドッグ	○	豚ひき肉,パにはないんげん(乾)	無塩パン,サラダ油,さとう,小麦粉	しょうが,にんにく,玉葱	700
	クラムチャウダー		ベーコン(乳・卵・小麦・大豆無し),★あさり,牛乳,調理用,脱脂粉乳,生クリーム(乳),粉チーズ	サラダ油,バター,米粉	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・大豆無し),ウイソナー(乳・卵・小麦・大豆無し)	じゃがいも,油	玉葱,にんじん	
21木	親子丼	○	鶏肉,なると(卵無し),★たまご	精白米,粒麦,さとう	玉葱,干し椎茸	762
	じゃこと小松菜の和え物		ちりめんじゃこ		こまつな,もやし,にんじん	
	かぼちゃと大豆の唐揚げ		大豆	油(揚げ油),でん粉	西洋かぼちゃ	
	甘夏				甘夏みかん	
22金	ピビンバ	○	豚ひき肉,★たまご	精白米,粒麦,三温糖,ごま油,白ごま,サラダ油	しょうが,ぜんまい,にんにく,こまつな,もやし,にんじん	718
	わかめスープ		豚こま,木綿豆腐,冷凍わかめ	サラダ油,ごま油,白ごま	しょうが,にんにく,玉葱,にんじん,ねぎ	
	もやしのナムル			ごま油,白ごま	もやし,こまつな,にんじん,えのきだけ,しょうが,にんにく	
	美生柑(みしょうかん)				美生柑	
25月	麦ご飯	○		精白米,粒麦		737
	鯖の香味焼き		さわら,赤みそ	さとう,白ごま	しょうが,ねぎ	
	揚げじゃがいものきんぴら炒め		豚こま	油,つきこんにゃく,さとう,白ごま,油(揚げ油),じゃがいも	にんじん,ごぼう	
	豆腐とわかめのみそ汁		油揚げ,白みそ,赤みそ,木綿豆腐,冷凍わかめ		にんじん,玉葱,こまつな,ぶなしめじ	
26火	セルフ照り焼きチキンバーガー	○	鶏モモ	無塩パン,さとう,でん粉		714
	チリコンカン		豚ひき肉,大豆,レンズまめ(乾)	サラダ油,さとう	にんにく,玉葱,にんじん,マッシュルーム缶,トマト缶詰,トマトジュース,ピーマン	
	にんじんサラダ		まぐろ缶詰(油漬7-9分)	サラダ油,さとう	にんじん,きゅうり,キャベツ,玉葱	
27水	マーボー焼きそば	○	豚ひき肉,大豆,赤みそ,木綿豆腐	サラダ油,蒸し中華めん,三温糖,でん粉,ごま油	にんにく,しょうが,玉葱,にんじん,だけのこ,干し椎茸,ねぎ	752
	野菜の華風あえ			ごま油,白ごま	きゅうり,だいこん	
	フルーツミルクタピオカ		牛乳・調理用,生クリーム(植物性脂肪)	タピオカパール,三温糖	パイ缶,みかん缶	
28木	ツナカレーピラフ	○	まぐろ缶詰(油漬7-9分)	精白米,粒麦,サラダ油	玉葱,にんじん,ほんしめじ,こまつな	768
	コーンと小松菜のキッシュ		ベーコン(乳・卵・小麦・大豆無し)短冊,★たまご,牛乳,調理用,脱脂粉乳,生クリーム(乳),ピザチーズ	バター,サラダ油	玉葱,ホールトマト,こまつな	
	ポトフ		ベーコン(乳・卵・小麦・大豆無し),豚肉	サラダ油,じゃがいも	にんじん,玉葱,キャベツ,セロリー	
29金	たれカツ丼 ★新潟県	○	鶏肉	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	にんにく	839
	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	もやし,こまつな,にんじん	
	小松菜のみそ汁		油揚げ,白みそ,赤みそ,冷凍わかめ	じゃがいも	玉葱,にんじん,ねぎ,こまつな	
	甘夏				甘夏みかん	



たれかつ丼で5/30(土)の運動会を給食室も応援しています♪



※アレルギー食品には記号を表示しています ※献立は食材等の都合により変更になることもあります。ご了承ください。