



5月 給食献立表



令和8年 4月30日
江戸川区立春江中学校

日	牛乳	献立名	赤の食品 主に体の組織をつくる	黄色の食品 主にエネルギーのもとになる	緑の食品 主に体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	日	牛乳	献立名	赤の食品 主に体の組織をつくる	黄色の食品 主にエネルギーのもとになる	緑の食品 主に体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量			
1	○	中華おこわ ししゃものピリ辛ごま揚げ もやしの中華あえ たまご入り五目スープ	焼き豚 わかめ 鶏肉 たまご	干しえび ししゃも もすく 牛乳	もち米 三温糖 でん粉 緑豆春雨 じゃがいも	755 kcal 33.3 g 24.1 g 2.9 g	21	○	手作りカネルプッレ (シナモンロール) フィスクスッパ(魚介のスープ) レモンドレッシングサラダ	豆乳 豚肉 鮭 豆乳 レンズ豆	牛乳	強力粉 さとう グラニュー糖	油 ごま	にんじん ハセリ ごまつな	玉葱 もやし コーン キャベツ きゅうり レモン	711 kcal 28.3 g 28.4 g 1.6 g
7	○	油麩丼 おくずかけ がんづき	豚肉 たまご 鶏肉 油揚げ みそ	牛乳	米 麦 油麩 じゃがいも しらたき 小麦粉 三温糖	816 kcal 31.7 g 28.3 g 3.0 g	22	○	スタミナチキンかつ丼 大根のおかか和え フルーツ寒天	鶏肉 ツナ かつお節	牛乳 粉寒天 カルピス	米 麦 小麦粉 パン粉 中さら糖 白玉粉 さとう	油 ごま油	にんじん ごまつな	キャベツ にんにく だいこん もやし 白梅缶 グランベリー果汁	みかん缶 823 kcal 32.7 g 18.8 g 2.7 g
8	○	きなこ揚げパン 豚肉と厚揚げの中華炒め ワンタンの中華スープ バナナ	きなこ 豚肉 あさり 生揚げ 鶏肉	牛乳	米粉パン さとう グラニュー糖 ワンタンの皮	774 kcal 30.7 g 35.1 g 2.7 g	23	○	わかめごはん 鶏肉のから揚げ 鮭の塩焼き 小松菜のごま和え 船方きゅうり 国産オレンジ	鶏肉 鮭	わかめ ちりめんじゃこ 牛乳	米 麦 でん粉 さとう	油 ごま油 ねりごま	にんじん ごまつな	しょうが きゅうり もやし オレンジ	807 kcal 35.5 g 27.7 g 2.9 g
11	○	ごはん そぼろ小松菜ふりかけ 厚焼きたまご ひじきの和え物 大根とごぼうのみそ汁 河内晩柑	鶏肉 ツナ たまご 大豆 豚肉 みそ	ちりめんじゃこ しらす ひじき	米 麦 さとう まつまいも	757 kcal 31.6 g 25.3 g 2.9 g	25(月) 振替休日									
12	○	グリーンピースごはん 大豆とひき肉の小判焼き ハムと小松菜のおかか和え 豆腐とわかめのかきたま汁	豚肉 たまご 豚レバー大豆 わかめ 豆腐 ハム かつお節	牛乳 ひじき	米 もち米 三温糖 パン粉 でん粉 ふんふん じゃがいも	713 kcal 34.5 g 20.0 g 2.8 g	26	○	豚丼 じゃがいもの磯辺揚げ 豆腐とえのきのみそ汁	豚肉 大豆 豆腐 みそ 油揚げ わかめ	牛乳 あおのり	米 麦 つきこんにゃく さとう でん粉 じゃがいも	油 ごま	にんじん ごまつな	しょうが にんにく 玉葱 キャベツ エリンギ えのきだけ	747 kcal 28.2 g 23.2 g 2.9 g
13	○	ハッシュドポークライス ごまつなセサミサラダ フルーツヨーグルト	豚肉 大豆 豆乳バター 豆乳クリーム ツナ	牛乳 ヨーグルト	米 麦 三温糖 小麦粉	756 kcal 25.5 g 23.2 g 1.8 g	27	○	チーズトースト 豆とたこのカレー煮 アスパラサラダ 国産オレンジ	豚肉 大豆 たこ レンズ豆 ベーコン 豆乳バター	チーズ 牛乳	胚芽食パン 小麦粉 じゃがいも 三温糖	油 オリーブ油 ごま	にんじん ハセリ アスパラガス	にんにく コーン セロリ オレンジ エリンギ きゅうり キャベツ	757 kcal 36.6 g 32.8 g 3.0 g
14	○	季節の献立 山菜うどん いかの香味揚げ キャベツとアスパラのからし和え ごまつなだんご	豚肉 豆腐 ちくわ 油揚げ いか ハム きなこ	牛乳	冷凍うどん でん粉 さとう 上新粉 白玉粉 三温糖	710 kcal 36.9 g 22.6 g 2.6 g	28	○	ごはん のりどあさりのつくだけ煮 かつおのごまがらめ 小松菜の和え物 新玉ねぎとじゃが芋のかき玉豆乳みそ汁	あさり みそ のり 牛乳	米 麦 三温糖 水あめ でん粉 じゃがいも	油 ごま油 ねりごま	にんじん ごまつな	干し椎茸 新玉葱 キャベツ もやし だいこん 河内晩柑	761 kcal 38.3 g 19.0 g 2.5 g	
15	○	玄米ごはん エコふりかけ メバルの野菜あんかけ じゃがいもちみそ汁 メロン(青肉)	めばる かつお節 豚肉 生揚げ みそ	牛乳 ちりめんじゃこ こんぶ	米 発芽玄米 三温糖 でん粉 さとう じゃがいも	743 kcal 32.5 g 19.7 g 2.4 g	29	○	たらこといかのスパゲッティ ベーコンとがらのスープ ココアケーキ	いか ベーコン 豚肉 豆乳 豆乳バター たらこ めんたいこ	のり 牛乳	スパゲッティ じゃがいも 米粉 さとう 粉糖	油 オリーブ油	にんじん ごまつな	玉葱 しめじ キャベツ かぶ	711 kcal 27.8 g 26.3 g 2.5 g
18	○	ごはん さばのごまみそかけ 揚げじゃがいもの五目きんぴら 具沢山すまし汁 メロン(赤肉)	さば みそ 豚肉 鶏肉 豆腐 さつま揚げ	牛乳	米 麦 三温糖 つきこんにゃく じゃがいも	795 kcal 37.1 g 27.1 g 2.5 g	旬の食材について知りましょう									
19	○	たまごチキンのピラフ レバーとポテトのガーリック揚げ グリーンサラダ パスタ入り豆乳クリームスープ 国産オレンジ	豆乳バター 鶏肉 豆乳 たまご 豚レバー ベーコン 豆乳クリーム	牛乳	米 麦 三温糖 小麦粉 じゃがいも	765 kcal 31.4 g 24.0 g 2.7 g	★お知らせ 23日(土)は体育祭です。 この日はお弁当給食があります。 26日の予備日に運動会を実施した際も給食があります。									
20	○	ごはん ごまひじきふりかけ たらと豆腐のずり身揚げ 大根とハムの和え物 キャベツのみそ汁 甘夏みかん	かつお節 みそ 豚肉 豆腐 ハム 油揚げ	ひじき 牛乳	米 麦 三温糖 でん粉 じゃがいも	751 kcal 31.0 g 23.4 g 2.3 g	※牛乳は毎日つきます。 ※食材料の都合等により献立を変更することがあります。 ご了承ください。									