



令和7年度 5月 献立表

令和 7年 5月1日
江戸川区立鹿本中学校
校長 松山 浩行
栄養士 西原 美和

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	1人1日 たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 木	ごはん	○	鯖のごまみそかけ 揚げじゃが芋の五目きんぴら 具沢山すまし汁 メロン	飲用牛乳, サバ, 白みそ, 豚細せん切り, さつま揚げ, 鶏こま, 油揚げ, 木綿豆腐	精白米, 粒麦, 三温糖, 白すりごま, ごま油, つきこんにゃく, 油, じゃがいも,	しょうが, にんじん, ごぼう, さやえんどう, 干し椎茸, だいこん, はくさい, えのきたけ, ねぎ, こまつな, アンデスメロン	790 kcal 37.0 g 26.9 g 2.5 g
2 金	子どもの日献立 中華ちまき	○	ししゃものピリ辛ごま揚げ もやし中華和え たまご入り五目スープ	干しえび, 焼き豚・小角切, 飲用牛乳, ししゃも, 冷凍わかめ, 豚こま, たまご	もち米, ラード, 三温糖, ごま油, でん粉, 白すりごま, 油, 緑豆はるさめ, 白ごま, じゃがいも	干し椎茸, たけのこ, にんじん, ねぎ, しょうが, にんにく, もやし, きゅうり, こまつな, 玉葱, キャベツ, えのきたけ, チンゲンツアイ	738 kcal 30.9 g 25.4 g 2.9 g
7 水	ビスキュイパン	○	豆のトマト煮 フレンチドレッシングサラダ オレンジ	たまご, 飲用牛乳, 豚こま, 白いんげん豆, ひよこめ, 大豆, 生クリーム, 冷凍わかめ	国内産小麦粉丸パン, 無塩バター, 三温糖, 小麦粉, アーモンド粉, 油, じゃがいも, さとう	玉葱, にんじん, キャベツ, きゅうり, もやし, ホールコーン, オレンジ	778 kcal 28.9 g 29.7 g 3.1 g
8 木	えびクリームライス	○	ツナつなサラダ フルーツ寒天ポンチ	鶏こま, むきエビ, イカ 短冊, あさり, 牛乳・調理用, 脱脂粉乳, 飲用牛乳, まぐろ缶詰, 粉寒天	精白米, 粒麦, 油, 無塩バター, 小麦粉, さとう	にんじん, 玉葱, マッシュルーム, キャベツ, きゅうり, こまつな, ホールコーン, みかん缶, りんご缶, パイン缶, パナナ	830 kcal 31.9 g 22.7 g 2.3 g
9 金	ごはん	○	鮭の香味焼き 小松菜の磯なめたけ和え 豚汁 美生柑	飲用牛乳, サケ, きざみのり, 豚ばら, 木綿豆腐, 油揚げ, 白みそ, 赤みそ	精白米, 粒麦, サラダ油, 白ごま, 三温糖, 板こんにゃく, じゃがいも	しょうが, とうがらし, ねぎ, にんじん, キャベツ, こまつな, えのきたけ, ごぼう, だいこん, しょうが, 美生柑	743 kcal 32.9 g 25.3 g 2.1 g
12 月	たまごとチキンのピラフ	○	ビーフストロガントンのガーリック揚げ グリーンサラダ パスタ入り豆乳クリームスープ オレンジ	鶏ひき肉, たまご, 飲用牛乳, 豚レバー, 一口大, ベーコン 短冊, 牛乳・調理用, 豆乳, 生クリーム	バター, 油, 精白米, 粒麦, 三温糖, 油, でん粉, じゃがいも, アーモンド, ツイストマカロニ, 小麦粉	玉葱, にんじん, パセリ, しょうが, にんにく, キャベツ, こまつな, きゅうり, 黄パプリカ, オレンジ	786 kcal 30.1 g 27.9 g 2.6 g
13 火	カレーうどん	○	大根とじゃこの和え物 よもぎ団子	豚小間, 油揚げ, 飲用牛乳, ちりめんじゃこ, 絹ごし豆腐, きな粉	うどん, 油, 三温糖, でん粉, マヨネーズ, さとう, 白玉粉, 上新粉	しょうが, にんにく, にんじん, 玉葱, ぶなしめじ, ねぎ, こまつな, だいこん, きゅうり, よもぎ	733 kcal 30.6 g 19.8 g 2.3 g
14 水	油麴井	○	キャベツとじゃこの和え物 はっと汁 河内晩柑	豚小間, 油揚げ, たまご, 飲用牛乳, ちりめんじゃこ, 鶏こま, 木綿豆腐	精白米, 粒麦, 油, 三温糖, 油麴, でん粉, 板こんにゃく, じゃがいも, 小麦粉	玉葱, にんじん, キャベツ, はくさい, きゅうり, こまつな, だいこん, ごぼう, 干し椎茸, 河内晩柑	806 kcal 32.9 g 23.2 g 3.1 g
15 木	グリンピースごはん	○	大豆とひき肉の小判焼き ハムと小松菜のからし和え 豆腐とわかめのかきたま汁	飲用牛乳, ひじき, 豚ひき肉, 大豆, 木綿豆腐, しぼり, 豆乳, プレスハム 短冊, 絹ごし豆腐, たまご, 冷凍わかめ	精白米, もち米, 油, 三温糖, 乾パン粉, でん粉, 白ごま, じゃがいも	グリンピース, にんにく, しょうが, 玉葱, にんじん, いら, こまつな, キャベツ, もやし, だいこん, えのきたけ, ねぎ	731 kcal 32.9 g 22.6 g 2.4 g
16 金	運動会応援メニュー! ごはん 愛知県郷土料理	○	味噌カツ 切り干し大根の和え物 八杯汁	豚モモ, 豆みそ, 飲用牛乳, ちりめんじゃこ, 冷凍わかめ, 木綿豆腐	精白米, 粒麦, 小麦粉, 乾パン粉, 油, 三温糖, すりごま, ごま油, 板こんにゃく, じゃがいも, でん粉	切干しだいこん, にんじん, キャベツ, きゅうり, ごぼう, だいこん, 干し椎茸, ねぎ, こまつな	798 kcal 35.5 g 20.9 g 3.1 g
20 火	ピザドック	○	豆乳クリームシチュー 海藻サラダ バナナ	ウインナー, ピザチーズ, 飲用牛乳, 鶏こま, 白いんげん豆, 豆乳, 牛乳・調理用, 生クリーム, 冷凍茎わかめ, 海草ミックス, まぐろ缶詰	コッペパン, 油, 三温糖, じゃがいも, 無塩バター, 小麦粉, 白ごま, ごま油	にんにく, 玉葱, セロリー, トマト缶詰, マッシュルーム, ピーマン, にんじん, アスパラガス, キャベツ, こまつな, ホールコーン, パナナ	741 kcal 30.1 g 29.1 g 3.3 g
21 水	ごはん	○	ジャンボ揚げ餃子 キャベツとハムの中華和え えのきの中華スープ ネーブル	飲用牛乳, 豚挽肉, 大豆, 冷凍わかめ, ポンレスハム 短冊, 木綿豆腐	精白米, 粒麦, 餃子の皮, ごま油, 油, 白ごま, 三温糖, じゃがいも	にんにく, しょうが, 干し椎茸, キャベツ, ねぎ, いら, こまつな, きゅうり, もやし, 玉葱, にんじん, えのきたけ, ネーブル	787 kcal 27.7 g 26.3 g 2.4 g
22 木	ハッシュドポークライス	○	アーモンドポテトサラダ ふわふわたまごスープ	豚こま, レンズまめ, 生クリーム, 飲用牛乳, ポンレスハム 短冊, 鶏こま, 粉チーズ, たまご	精白米, 粒麦, 油, 三温糖, 無塩バター, 小麦粉, じゃがいも, アーモンド・スライス, 油, 乾パン粉	玉葱, しょうが, にんにく, セロリー, マッシュルーム, トマト缶詰, きゅうり, にんじん, キャベツ, こまつな	736 kcal 27.6 g 25.0 g 2.9 g
23 金	ごはん のりとあさりの佃煮	○	かつおのごまからめ 小松菜の和え物 新玉ねぎとじゃが芋のかき玉豆腐みそ汁 甘夏みかん	焼きのり, あさり, 飲用牛乳, かつお, かつお節 おかか, 油揚げ, たまご, 豆乳, 白みそ, 赤みそ, 冷凍わかめ	精白米, 粒麦, 三温糖, 水あめ, でん粉, 油, 白ごま, ごま油, じゃがいも	干し椎茸, しょうが, こまつな, キャベツ, にんじん, もやし, だいこん, 新玉葱, 甘夏みかん	769 kcal 38.6 g 19.2 g 2.4 g
26 月	ごはん ごまひじきふりかけ	○	たらと豆腐のすり身揚げ(長いも) 大根とハムの和え物 キャベツのみそ汁 オレンジ	ひじき, かつお節 おかか, 飲用牛乳, すけとうだら, 木綿豆腐, たまご, ポンレスハム 短冊, 油揚げ, 白みそ, 赤みそ	精白米, 粒麦, 三温糖, 白ごま, でん粉, ながいも, 油, ごま油, じゃがいも	しょうが, ねぎ, ごぼう, にんじん, だいこん, もやし, こまつな, キャベツ, えのきたけ, きょうな, 甘夏みかん	741 kcal 31.5 g 21.7 g 2.3 g
27 火	海鮮トマトソースパスタ	○	たまごのスープ ミルクティー寒天	ベーコン 短冊, あさり, イカ, 粉チーズ, 飲用牛乳, 豚ばら, たまご, 粉寒天, 牛乳・調理用	スパゲッティ・ハーフ, 油, 無塩バター, じゃがいも, さとう	にんにく, にんじん, 玉葱, マッシュルーム, トマト缶詰, えのきたけ, 黄桃缶 ダイス	781 kcal 32.7 g 31.1 g 3.2 g
28 水	新ごぼうごはん	○	厚焼きたまご 小松菜の五目和え 豆腐と大根のみそ汁	油揚げ, 飲用牛乳, 鶏ひき肉, 干ひじき, 大豆, たまご, ちりめんじゃこ, 鶏こま, 冷凍わかめ, 木綿豆腐, 白みそ, 赤みそ	精白米, 粒麦, 三温糖, 白ごま, 油, さとう, 緑豆はるさめ, ごま油, じゃがいも, すりごま	ごぼう, 干し椎茸, にんじん, 玉葱, キャベツ, もやし, こまつな, だいこん, ねぎ	744 kcal 34.7 g 25.3 g 3.3 g
29 木	ごはん	○	和風おろしハンバーグ キャベツとあさりの炒め物 かきたまみそ汁	飲用牛乳, 豚挽肉, 干ひじき, 木綿豆腐・しぼり, 牛乳・調理用, ベーコン, あさり, 油揚げ, 冷凍わかめ, たまご, 白みそ, 赤みそ	精白米, 粒麦, 油, 乾パン粉, 三温糖, じゃがいも, 無塩バター	玉葱, こまつな, だいこん, にんじん, キャベツ, ホールコーン, えのきたけ, かぶ, ねぎ	734 kcal 31.3 g 23.1 g 2.5 g
30 金	二色トースト(いちごジャム・チーズ)	○	豆とたこのカレー煮 アスパラサラダ 甘夏みかん	ピザチーズ, 飲用牛乳, 豚こま, 白いんげん豆, レンズまめ, あさり, まだこ, ベーコン 短冊	胚芽食パン, バター, オリーブ油, 油, 小麦粉, じゃがいも, 白ごま, 三温糖	いちごジャム, にんにく, セロリー, 玉葱, にんじん, エリンギ, きゅうり, アスパラガス, キャベツ, ホールコーン, オレンジ	765 kcal 35.2 g 28.3 g 2.2 g

※天候により給食内容が変更になる場合もあります。



皆さんが食べる給食1食には、たくさんの生産者の手が加わっています。
給食の中には生産者の思いも詰まっていますのでしっかり食べましょう。

