



令和8年 5月 献立表

令和 8年 4月30日
江戸川区立鹿本中学校
校長 松山 浩行
栄養士 増田 絵莉菜

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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 金	中華ちまき 	○	ししゃものピリ辛ごま揚げ もやしの中華和え たまご入り五目スープ	◎焼き豚, 飲用牛乳, ししゃも, 冷凍わかめ, 鶏こま, もずく, ★たまご	もち米, ◎ラード, きび糖, ごま油, でん粉, 白すりごま, 緑豆はるさめ, サラダ油, 白ごま, じゃがいも	干し椎茸, たけのこ, もやし, ねぎ, しょうが, にんにく, にんじん, 玉葱, こまつな, しょうが, キャベツ, きゅう り, えのき, チンゲンツァイ	737 kcal 32.6 g 24.6 g 2.9 g
7 木	豚肉の生姜焼き丼	○	キャベツのおかか和え じゃがいもの味噌汁 美生柑	◎豚こま, 飲用牛乳, おかか, ちりめんじゃこ, ★木綿豆腐, ★油揚げ, 赤みそ, 白みそ, 冷凍わかめ	精白米, 粒麦, サラダ油, きび糖, 白ごま, じゃがいも	しょうが, 玉葱, ねぎ, キャベツ, にん じん, こまつな, もやし, 美生柑	747 kcal 33.4 g 20.9 g 2.6 g
8 金	えびクリームライス	○	こまつなサラダ フルーツ寒天ポンチ	鶏こま, ★むきエビ, あさり, 牛乳, 飲用牛乳, まぐろ缶詰, 粉寒天	精白米, 粒麦, サラダ油, 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, パイン缶, バナナ	784 kcal 29.3 g 20.5 g 2.1 g
11 月	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	飲用牛乳, ひじき, 豚ひき肉, ★大豆, ★木綿豆腐, ★豆乳, ◎ハム, おかか, ★絹ごし豆腐, ★たまご, 冷凍わかめ	精白米, もち米, サラダ油, きび糖, 生パン粉, でん粉, 白ごま, じゃがいも	グリーンピース, にんにく, しょうが, 玉 葱, にんじん, にら, キャベツ, もやし, こまつな, だいこん, えのきたけ, ね ぎ	726 kcal 33.4 g 22.2 g 2.7 g
12 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, ★豆乳, 飲用牛乳, 鶏こま, 白いんげん豆, 牛乳, 生クリーム, 冷凍茎わかめ, 海藻ミックス, まぐろ缶詰	コッペパン, サラダ油, きび糖, 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, 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, バナナ	749 kcal 29.9 g 29.1 g 3.0 g
13 水	ごはん のりとあさりの佃煮	○	かつおのごまがらめ 小松菜の和え物 新玉ねぎのかき玉豆乳みそ汁 河内晩柑	もみのり, あさり, 飲用牛乳, かつお, ★油揚げ, ★たまご, ★豆乳, 白みそ, 赤みそ, 冷凍わかめ, おかか	精白米, 粒麦, きび糖, 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, 河内晩柑	760 kcal 38.4 g 18.3 g 2.7 g
14 木	シーフードとトマトの Pasta	○	スパイシーポテト 豚肉と小松菜のスープ	◎ベーコン, あさり, ★イカ, 粉チーズ, 飲用牛乳, ★大豆, ◎豚こま	スパゲッティ, サラダ油, 無塩バター, じゃがいも, 米粉, でん粉	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, こま つな	731 kcal 34.6 g 30.3 g 3.4 g
15 金	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 日向夏	飲用牛乳, ◎豚挽肉, ★大豆, 冷凍わかめ, ◎ハム, ★木綿豆腐	精白米, 粒麦, 餃子の皮, ごま油, 油, 白ごま, きび糖, じゃがいも	にんにく, しょうが, キャベツ, ねぎ, にら, こまつな, きゅうり, もやし, 玉 葱, にんじん, えのきたけ, 日向夏	785 kcal 27.4 g 25.8 g 2.4 g
18 月	ごはん ごまひじきふりかけ	○	たらと豆腐のすり身揚げ 大根とハムの和え物 キャベツのみそ汁 甘夏みかん	ひじき, おかか, 飲用牛乳, すけとうたら, ★木綿豆腐, ★たまご, ◎ハム, ★油揚げ, 白みそ, 赤みそ	精白米, 粒麦, きび糖, 白ごま, でん粉, 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	753 kcal 32.2 g 22.3 g 2.5 g
19 火	きつねうどん	○	大根とじゃこの和え物 よもぎ団子(きなこがけ)	◎豚こま, ★油揚げ, 飲用牛乳, ちりめんじゃこ, ★絹ごし豆腐, ★きな粉	冷凍うどん, さとう, 白ごま, ノンエッグマヨネーズ, 白玉粉, 上新粉, 黒蜜	にんじん, 玉葱, ねぎ, こまつな, だ いこん, きゅうり, よもぎ	741 kcal 31.4 g 22.0 g 2.8 g
20 水	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, ★木綿豆腐	精白米, 粒麦, きび糖, 白すりごま, ごま油, つきこんにやく, じゃがいも, サラダ油	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, 玉葱, え のきたけ, ねぎ, こまつな, ★アンデ スメロン	780 kcal 36.0 g 25.1 g 2.5 g
21 木	チーズトースト	○	豆とたこのカレー煮 アスパラサラダ オレンジ	スライスチーズ, 飲用牛乳, ◎豚こま, ★大豆, レンズまめ, ★まだこ, ◎ベーコン	胚芽食パン, バター, オリーブ油, サラダ油, 小麦粉, じゃがいも, 白ごま, きび糖	にんにく, セロリー, 玉葱, にんじん, エリンギ, パセリ, きゅうり, アスパ ラガス, キャベツ, ホールコーン, オレ ンジ	752 kcal 35.2 g 31.6 g 3.0 g
22 金	ハッシュドポークライス	○	こまつなサラダ フルーツヨーグルト 	◎豚こま, 粉チーズ, 生クリーム, 飲用牛乳, まぐろ缶詰, ヨーグルト	精白米, 粒麦, サラダ油, きび糖, 小麦粉, 白ごま	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, キャ ベツ, きゅうり, にんじん, こまつな, み かん缶, パイン缶, バナナ	756 kcal 25.1 g 23.0 g 1.8 g
25 月	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, 白みそ, 赤みそ	精白米, 粒麦, サラダ油, 白ごま, きび糖, 板こんにやく, じゃがいも	しょうが, 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	749 kcal 32.8 g 25.5 g 2.1 g
26 火	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 オレンジ	鶏ひき肉, ★たまご, 飲用牛乳, ◎豚レバー, ◎ベーコン, 牛乳, ★豆乳, 生クリーム	バター, サラダ油, 精白米, 粒麦, きび糖, でん粉, じゃがいも, 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, ホールコーン, オレンジ	769 kcal 31.0 g 25.4 g 2.6 g
27 水	ごはん	○	お豆腐ハンバーグ 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, 牛乳, ◎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, サラダ油, 生パン粉, きび糖, じゃがいも, 無塩バター, 白ごま	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	759 kcal 32.7 g 25.7 g 2.4 g
28 木	セサミビスキュイパン	○	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, ひよこまめ, ★大豆, 生クリーム, 冷凍わかめ	丸パン, 無塩バター, きび糖, 小麦粉, すりごま, サラダ油, 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	768 kcal 28.0 g 29.3 g 3.1 g
29 金	ごはん	○	五目卵焼き 切り干し大根の和え物 具沢山みそしる	飲用牛乳, ★たまご, 鶏ひき肉, ちりめんじゃこ, ★木綿豆腐, ★油揚げ, 白みそ, 赤みそ	精白米, 粒麦, サラダ油, きび糖, すりごま, ごま油, さとも, 板こんにやく	にんじん, 干し椎茸, ねぎ, 玉葱, こ まつな, 切干しだいこん, キャベツ, きゅうり, ごぼう, だいこん, えのきた け	734 kcal 30.3 g 24.4 g 2.5 g

※アレルギー食品には記号をつけています。※天候により給食内容が変更になる場合があります。
※今月の平均栄養価 エネルギー754kcal たんぱく質31.9g 食塩相当量2.6g