

令和6年 5月 献立表

江戸川区立鹿本中学校
校長 加納 学
栄養士 西沢 恭子

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	たんぱく質 脂質 食塩相当量
1水	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 (1/6)	飲用牛乳、サケ 60g、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、三温糖、白ごま、板こんにやく、じゃがいも	しょうが、とうがらし(乾)、ねぎ※、こまつな、にんじん、キャベツ、えのきたけ※、ごぼう、だいこん(葉なし)、ねぎ、しょうが(汁)※、美生柑※	764 kcal 33.6 g 25.8 g 2.3 g
2木	中華ちまき こどもの日献立 味噌カツ丼	○	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	干しえび、焼き豚、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、サラダ油、じゃがいも	干し椎茸、たけのこ(ゆで)※、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※、チンゲンツァイ	747 kcal 31.3 g 25.6 g 2.9 g
7火	認知親類士料理 グリーンピースごはん	○	切り干し大根の和え物 八杯汁	豚モモ、八丁味噌みそ、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、サラダ油、板こんにやく、でん粉	干ししいたけ、にんじん、キャベツ、きゅうり、ごぼう、だいこん(葉なし)、干し椎茸、ねぎ、こまつな	795 kcal 33.9 g 21.4 g 2.8 g
8水	ピザドック	○	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(国産)、木綿豆腐、豆乳、プレスハム、絹ごし豆腐、たまご、冷凍わかめ	精白米、もち米、サラダ油、三温糖、乾パン粉、でん粉、白ごま、じゃがいも	グリーンピース(糖付き)、にんにく、しょうが、玉葱、にんじん、にら、こまつな、キャベツ、もやし、だいこん(葉なし)、えのきたけ※、ねぎ※	734 kcal 32.8 g 22.8 g 2.4 g
9木	ごはん ごまひじきふりかけ	○	豆腐クリームシチュー 海藻サラダ バナナ (1/2)	ウインナー(乳・卵・小麦粉無)、ピザチーズ、飲用牛乳、鶏こま、白いんげん豆、豆乳、牛乳、生クリーム、冷凍さわかめ、海藻ミックス、まぐろ缶詰	胚芽パン、サラダ油、三温糖、じゃがいも、マカロニ、無塩バター、小麦粉、白ごま、ごま油	にんにく、玉葱、セロリ、トマト缶詰(ホール)、マッシュルーム(水煮缶詰)、ピーマン、にんじん、ほんしめじ、アスパラガス、キャベツ、きゅうり	797 kcal 32.8 g 29.0 g 3.3 g
10金	ごはん ごまひじきふりかけ	○	とび魚のさつま揚げ(長いも) 茎わかめと大根の和え物 キャベツのみそ汁 甘夏みかん (1/6)	ひじき、かつお節、飲用牛乳、とび魚ミンチ、すけとうだら、木綿豆腐、おから(乾燥)、冷凍さわかめ、ボンレスハム、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(葉なし)、こまつな、もやし、キャベツ、えのきたけ※、きょうな、甘夏みかん	755 kcal 32.3 g 23.1 g 2.5 g
13月	豚の生姜焼き丼	○	キャベツのおかか和え じゃがいもの味噌汁 美生柑 (1/6)	豚こま、飲用牛乳、かつお節、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、三温糖、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※	754 kcal 33.4 g 19.8 g 2.6 g
14火	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、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、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(水煮缶詰)、キャベツ、きゅうり、こまつな、ホールコーン(冷)、みかん缶、りんご(缶詰)、バナナ缶詰(スライス)、バナナ	830 kcal 32.0 g 22.7 g 2.3 g
15水	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、干しひじき、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、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(葉なし)、にんじん、キャベツ、ホールコーン(缶)、えのきたけ、かぶ、ねぎ※	749 kcal 32.6 g 24.2 g 2.5 g
16木	たまごごぼうピラフ	○	グリーンサラダ バス入り豆乳クリームスープ オレンジ (1/6)	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	精白米、粒麦、無塩バター、サラダ油、三温糖、でん粉、油、じゃがいも、アーモンド、ツイストマカロニ、小麦粉	ごぼう、玉葱、にんじん、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	778 kcal 29.9 g 27.2 g 2.6 g
17金	カレーうどん	○	大根とじゃこの和え物 よもぎ団子(きなこがけ)	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	冷凍うどん、サラダ油、三温糖、でん粉、マヨネーズ(卵無)、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(葉なし)、きゅうり、よもぎ	793 kcal 30.6 g 19.8 g 2.3 g
20月	ピスキューパン	○	豆のトマト煮 フレンチドレッシングサラダ オレンジ (1/6)	たまご、飲用牛乳、豚こま、白いんげん豆、ひよこまめ、大豆(国産)、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、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(冷)、オレンジ	778 kcal 28.9 g 29.7 g 3.1 g
21火	ごはん のりとあさりのつくだ煮	○	かつおのごまがらめ 小松菜の和え物 新玉葱とじゃが芋のからし豆乳みそ汁 甘夏みかん (1/6)	きざみのり、あさり、飲用牛乳、かつお、かつお節、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(葉なし)、新玉葱※、甘夏みかん	767 kcal 38.5 g 19.2 g 2.4 g
22水	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、ボンレスハム、鶏こま、粉チーズ、たまご	精白米、粒麦、サラダ油、三温糖、無塩バター、小麦粉、じゃがいも、アーモンド、油、乾パン粉	玉葱、しょうが、にんにく、セロリ、マッシュルーム(水煮缶詰)、トマト缶詰(ホール)、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 (1/16)	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、つきこんにやく、油、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(葉なし)、はくさい、えのきたけ※、ねぎ※、こまつな、アンデスメロン	788 kcal 36.9 g 26.8 g 2.5 g
24金	押麦ごはん	○	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	飲用牛乳、豚挽肉、大豆(国産)、冷凍わかめ、ボンレスハム、木綿豆腐	精白米、押麦、ジャンボ餃子の皮、ごま油、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※、にら、こまつな、きゅうり、もやし、玉葱、にんじん、えのきたけ※	767 kcal 27.2 g 26.2 g 2.4 g
27月	油麩丼 3年生修学旅行 宮城県郷土料理 ボンコレ	○	キャベツとじゃこの和え物 はっと汁 河内晩柑 (1/6)	豚小間、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、サラダ油、三温糖、油麩、でん粉、板こんにやく、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(葉なし)、ごぼう、干し椎茸、河内晩柑	759 kcal 30.3 g 19.8 g 3.1 g
28火	ごはん 3年生修学旅行 新ごぼうごはん	○	たまごのトマトスープ ミルクティー寒天	ベーコン、あさり、イカ、粉チーズ、飲用牛乳、豚ばら、たまご、粉寒天、牛乳	スパゲッティ、サラダ油、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(水煮缶詰)、えのきたけ※、トマト缶詰(ホール)、ナタデココ	783 kcal 33.1 g 30.1 g 3.1 g
29水	ごはん 3年生修学旅行 三色トースト(いちごジャム・チーズ)	○	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、干しひじき、大豆(国産)、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、サラダ油、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(葉なし)、ねぎ※	744 kcal 34.7 g 25.3 g 3.3 g
30木	ごはん	○	豆とたこのカレー煮 アスパラサラダ オレンジ (1/6)	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(ゆで)、ベーコン	胚芽食パン、無塩バター、オリーブ油、サラダ油、小麦粉、じゃがいも、白ごま、三温糖	いちごジャム(低糖度)、にんにく、セロリ、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(冷)、オレンジ	763 kcal 35.1 g 28.3 g 2.2 g
31金	ごはん じゃことおかかのふりかけ	○	イカの竜田揚げ 野菜の酢みそ和え お麩入りすまし汁 美生柑 (1/6)	ちりめんじゃこ、かつお節、飲用牛乳、イカ、赤みそ、豚ばら、木綿豆腐、冷凍わかめ	精白米、粒麦、三温糖、白ごま、でん粉、油、白すりごま	にんじん、キャベツ、こまつな、もやし、玉葱、ねぎ※、美生柑※	754 kcal 31.4 g 19.7 g 2.6 g

※食材の都合などにより、献立を変更することもあります。ご了承ください。・5月の平均栄養価 エネルギー 765カロリー 塩分 2.7グラム

5月の旬の食材

グリーンピース、キャベツ、新玉葱
新じゃが芋、新ごぼう、きぬさや
甘夏みかん、美生柑、かつお
サクラエビ、あさり



給食委員、生徒の皆さんへ

- ・ひとくちメモがお盆のカゴに入っています。いただきますをする前にぜひ読んで下さい。
- ・teamsにも、給食の写真を毎日掲載しています。配膳前に、盛りつけるお皿や配膳する量を確認しましょう。