



5月のこんだてひょう

江戸川区立小岩第二中学校

日	主食と、ふりかけ	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 木	【こどもの日と 八十八夜献立】 たけのこごはん	○	鶏の照り焼き 新じゃがと小松菜のごまよごし 揚げナスと厚揚げのみそ汁 抹茶ミルク寒天ゼリー	油揚げ、鶏肉、ハム、 豚肉、生揚げ、みそ、 豆乳、粉寒天、牛乳	精白米、粒麦、砂糖、 コーンスターチ、じゃが芋、 砂糖、★ねりごま、 ★ごま、大豆油	★たけのこ、小松菜、 生姜、キャベツ、人参、 えのき、★なす	703 kcal 30.0 g 25.7 g 2.9 g
2 金	北インド風チキンカレーライス	○	かぼちゃ入りアーモンドサラダ 野菜たっぷりABCスープ セミノール	鶏肉、ヨーグルト、 大豆、牛乳	精白米、インディカ米、バター、 大豆油、小麦粉、砂糖、 ★アーモンド、マカロニ	生姜、にんにく、玉葱、 人参、トマト、南瓜、キャベツ、 小松菜、コーン、胡瓜、 セロリー、白菜、セミノール	796 kcal 31.0 g 26.7 g 3.0 g
7 水	たまごトースト レーズンパン	○	チリコンカン 卵とリボンパスタのスープ いちご	★たまご、チーズ、 豚肉、大豆、 鶏肉、牛乳	食パン、マヨネーズ（卵無）、 ぶどうパン、大豆油、 じゃが芋、バター、小麦粉、 はちみつ、片栗粉、パスタ	玉葱、パセリ、にんにく、 人参、グリーンピース、 キャベツ、小松菜、いちご	760 kcal 36.2 g 30.8 g 3.2 g
8 木	麦ごはん アーモンド大豆スナックふりかけ	○	あじフライ ツナツナ小松菜サラダ 厚揚げと野菜のみそ汁	粉寒天、大豆、しらす干し、 あじ、★たまご、ツナ、 生揚げ、みそ、牛乳	精白米、粒麦、片栗粉、 大豆油、砂糖、★アーモンド、 小麦粉、パン粉	小松菜、キャベツ、人参、 胡瓜、玉葱、もやし	840 kcal 39.8 g 29.2 g 2.8 g
9 金	鶏五目ごはん	○	ししゃものゴマ揚げ 豚汁 クインシーメロン	粉寒天、鶏肉、油揚げ、 ★ししゃも、★たまご、 豚肉、豆腐、みそ、牛乳	精白米、粒麦、大豆油、 砂糖、★ごま、小麦粉、 こんにゃく	人参、ごぼう、まいたけ、 小松菜、大根、えのき、 ねぎ、クインシーメロン	749 kcal 36.3 g 27.3 g 3.2 g
12 月	麦ごはん 海苔じゃこふりかけ	○	五目卵焼き和風あんかけ 和風わかめサラダ すいとん汁	粉寒天、のり、しらす干し、 鶏肉、★たまご、ハム、 わかめ、油揚げ、牛乳	精白米、粒麦、★ごま、砂糖、 大豆油、じゃが芋、 片栗粉、小麦粉	人参、ほうれん草、 キャベツ、小松菜、白菜、 もやし、大根、ごぼう、ねぎ	784 kcal 31.2 g 25.0 g 3.2 g
13 火	ごまごはん	○	魚の酢豚風 もやしとハムのあえもの かき玉春雨中華スープ	粉寒天、たら、ハム、 茎わかめ、鶏肉、 ★たまご、牛乳	精白米、粒麦、★ごま、片栗粉、 小麦粉、さつま芋、大豆油、 砂糖、ごま油、緑豆春雨	にんにく、生姜、玉葱、 ★たけのこ、ピーマン、 もやし、人参、キャベツ、 小松菜、えのき	705 kcal 27.1 g 21.8 g 2.2 g
14 水	フレンチトースト	○	シーフードサラダ 野菜とマカロニのコーンクリーム煮 オレンジ	★たまご、イカ、 ★エビ、鶏肉、脱脂粉乳、 チーズ、豆乳、牛乳	食パン、バター、砂糖、 大豆油、米粉、 じゃが芋、マカロニ	人参、キャベツ、小松菜、 パプリカ、玉葱、コーン グリーンピース、オレンジ	784 kcal 35.4 g 30.7 g 2.5 g
15 木	麦ごはん のりの佃煮	○	鯖の味噌煮 小松菜と茎わかめのごまあえ けんちん汁	粉寒天、のり、さば、みそ、 ハム、茎わかめ、 生揚げ、牛乳	精白米、粒麦、水あめ、 片栗粉、大豆油、砂糖、 ★ごま、こんにゃく、里芋	生姜、もやし、人参、 小松菜、キャベツ、大根、 えのき、ねぎ	710 kcal 32.4 g 24.8 g 2.7 g
16 金	えびとコーンのピラフ	○	レバーとじゃが芋のマリアナ風 バリバリツナサラダ パイ	ベーコン、レンズ豆、 ★エビ、豚レバー、 ツナ、牛乳	バター、精白米、粒麦、 大豆油、片栗粉、じゃが芋、 砂糖、★ワフタンの皮	にんにく、人参、玉葱、 コーン、グリーンピース、 生姜、胡瓜、小松菜、 キャベツ、パイ	811 kcal 31.1 g 25.7 g 2.9 g
19 月	【韓国料理の献立】 鶏と卵のクッパ	○	ヤンニョムチキン チョレギサラダ フルーツ杏仁豆腐	鶏肉、わかめ、★たまご、 粉寒天、豆乳、牛乳	精白米、粒麦、片栗粉、 小麦粉、砂糖、★ごま、 緑豆春雨、ごま油	人参、★たけのこ、ねぎ、 小松菜、にんにく、キャベツ、 もやし、胡瓜、コーン、 みかん、黄桃	787 kcal 30.0 g 24.8 g 3.3 g
20 火	いろいろ野菜の旨煮丼	○	茎わかめと揚げじゃが芋のきんぴら 小玉スイカ	豚肉、生揚げ、★うずら卵、 茎わかめ、牛乳	精白米、粒麦、大豆油、 しらたき、砂糖、片栗粉、 こんにゃく、じゃが芋、 ごま油、★ごま	干し椎茸、人参、玉葱、 きくらげ、★たけのこ、 キャベツ、ピーマン、 スイカ	722 kcal 26.8 g 23.3 g 2.7 g
21 水	抹茶揚げパン ミルクパン	○	ポークビーンズ フレンチポテトサラダ ツナ、牛乳	豚肉、大豆、レンズ豆、 ツナ、牛乳	大豆油、パン、砂糖、 ミルクパン、じゃが芋、 バター、小麦粉	ブルーベリージャム、 にんにく、人参、玉葱、 グリーンピース、 キャベツ、小松菜	736 kcal 29.9 g 26.9 g 2.4 g
22 木	小松菜のペペロンチーノ	○	シーフードサラダ 卵とトマトのスープ リングゼリー	ツナ、イカ、★エビ、 ★たまご、アガー、牛乳	スパゲッティ、大豆油、 オリーブ油、砂糖、片栗粉	とうがらし、にんにく、玉葱、 しめじ、コーン、小松菜、 人参、キャベツ、パプリカ、 えのき、レタス、 トマト缶、りんご果汁	680 kcal 29.9 g 24.1 g 2.9 g
23 金	【運動会前日、 気合を入れてカツぞ給食！】 みそ勝つ丼	セ レ ク ト	揚げじゃがと野菜ごま和え 玉ねぎのみそ汁 アンデスメロン	豚肉、★たまご、みそ、 油揚げ、牛乳	精白米、粒麦、小麦粉、 パン粉、大豆油、砂糖、ごま油、 ★ごま、コーンスターチ、 じゃが芋	にんにく、人参、小松菜、 キャベツ、玉葱、 アンデスメロン	803 kcal 32.9 g 26.0 g 2.7 g
27 火	ひじきごはん	○	揚げ出し豆腐 じゃが芋のそぼろ煮 河内晩柑	粉寒天、鶏肉、ひじき、 油揚げ、豆腐、 豚肉、牛乳	精白米、粒麦、大豆油、 砂糖、小麦粉、片栗粉、 じゃが芋、しらたき	★たけのこ、ごぼう、人参、 干し椎茸、小松菜、大根、 玉葱、生姜、河内晩柑	697 kcal 27.5 g 25.3 g 2.8 g
28 水	アーモンドトースト パイナップルパン	○	アクアパッツァ風スープ スパイシーチキンサラダ バナナ	ベーコン、たら、 イカ、鶏肉、 ひよこ豆、牛乳	食パン、バター、 ★アーモンド、パイナップル、 大豆油、じゃが芋、 マカロニ、砂糖	にんにく、セロリー、 玉葱、トマト缶、キャベツ、 人参、胡瓜、 ★バナナ、レモン汁	715 kcal 33.0 g 25.8 g 2.4 g
29 木	ガーリックライス	○	タンドリーフィッシュ ポテチサラダ 大豆と野菜のクリームスープ	よしきりぎめ、 ヨーグルト、大豆、 鶏肉、豆乳、牛乳	精白米、粒麦、バター、 オリーブ油、大豆油、砂糖、 じゃが芋、小麦粉	にんにく、パセリ、玉葱、 生姜、キャベツ、小松菜、 胡瓜、人参、 コーン、しめじ	709 kcal 32.0 g 24.6 g 2.7 g
30 金	麦ごはん なめたけ	○	ますの利休焼き（ごま焼き） イカとワカメの酢のもの 厚揚げとキムチのピリ辛味噌汁	粉寒天、ます、みそ、 イカ、わかめ、 生揚げ、牛乳	精白米、粒麦、片栗粉、 ★ねりごま、★ごま、 砂糖、ごま油	えのき、生姜、もやし、 胡瓜、小松菜、人参、 白菜キムチ、ねぎ	685 kcal 36.8 g 21.2 g 2.6 g

※アレルギー食品には★を表示しています。学校行事や食材の都合等により、献立は変更される場合があります。