



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	1食分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 金	【こどもの日献立】 中華ちまき	○	鮭の塩焼き 小松菜のおかか和え 豚汁	★豚肉, 鮭, 粉かつお, 油揚げ, 木綿豆腐, みそ, ★飲用牛乳	もち米, 粒麦, 大豆サラダ油, ごま油, 板こんにやく, 砂糖	干し椎茸, 玉葱, にんじん, キャベツ, もやし, こまつな, ごぼう, だいこん, えのきたけ, ねぎ	713 kcal 33.5 g 26.4 g 2.9 g
7 木	【八十八夜献立】 春野菜のペペロンチーノ	○	麦入りチキンスープ 抹茶蒸しパン	★豚肉, ★ベーコン, ★鶏肉, ★たまご, ★調理用牛乳, ★飲用牛乳	スパゲッティ, 大豆サラダ油, じゃがいも, 押麦, 小麦粉, ★バター, ★チョコレート, 砂糖	にんにく, とうがらし, 玉葱, にんじん, ★たけのこ, キャベツ, アスパラガス, こまつな, セロリー	743 kcal 28.8 g 22.6 g 2.4 g
8 金	ストロベリービスキュイトースト	○	ポトフ ツナサラダ バナナ	★たまご, ★調理用牛乳, ★鶏肉, ツナ, ★飲用牛乳	★食パン, ★バター, 砂糖, 小麦粉, グラニュー糖, 大豆サラダ油	いちごソース, いちご, にんにく, だいこん, 玉葱, にんじん, セロリー, ぶなしめじ, さやいんげん, キャベツ, こまつな, 赤パプリカ, ホルモン, バナナ, ★レモン汁	716 kcal 28.2 g 27.1 g 2.0 g
11 月	もち麦ごはん	○	メルルーサのフライ 金時豆とツナのサラダ コロコロ野菜のミルクスープ	メルルーサ, ★たまご, 金時豆, ツナ, ★鶏肉, レンズまめ, 調製豆乳, ★調理用牛乳, ★粉チーズ, ★飲用牛乳	精白米, 粒麦, 押麦, 小麦粉, パン粉, 砂糖, 大豆サラダ油, ★大豆揚げ油, じゃがいも, 米粉	にんじん, こまつな, キャベツ, ホルモン, 玉葱, しめじ, パセリ	832 kcal 38.0 g 24.4 g 2.5 g
12 火	シーフードピラフ	○	タンドリーフィッシュ コンソメジュリエヌ バナナ	★ベーコン, ★イカ, ★エビ, よしきりざめ, ★ヨーグルト, ★豚肉, ★飲用牛乳	精白米, 粒麦, 大豆サラダ油, 小麦粉, ★大豆揚げ油	にんじん, 玉葱, ホルモン, こまつな, にんにく, しょうが, キャベツ, モロコいんげん, バナナ	696 kcal 35.0 g 20.9 g 3.0 g
13 水	かてめし	○	ゼリーフライ 野菜の辛子あえ 豚肉と野菜の味噌汁 冷凍みかん	★豚肉, 油揚げ, ★鶏肉, おから, 油揚げ, わかめ, みそ, ★飲用牛乳	精白米, 粒麦, 大豆サラダ油, 小麦粉, ぜん粉, じゃがいも, マヨネーズ(卵無), 乾燥マッシュポテト, ★大豆揚げ油, 砂糖	にんじん, 干し椎茸, こまつな, 玉葱, キャベツ, もやし, だいこん, ねぎ, 冷凍みかん	763 kcal 27.4 g 24.8 g 3.1 g
14 木	親子丼	○	野菜のおかか和え 揚げいもち	★鶏肉, ★たまご, 粉かつお, ★飲用牛乳	精白米, 粒麦, 大豆サラダ油, しらたき, ぜん粉, じゃがいも, ★大豆揚げ油, 砂糖	しょうが, 玉葱, にんじん, こまつな, キャベツ, もやし	780 kcal 30.4 g 23.0 g 2.9 g
15 金	生姜の混ぜご飯	○	ししゃもの磯辺揚げ じゃがいもとピーマンのごま和え 鶏団子のすまし汁	★豚肉, ★ししゃも, ★たまご, あおのり, かつお節, ★鶏肉, 木綿豆腐, レンズまめ, ★飲用牛乳	精白米, 粒麦, ★ごま, ★大豆揚げ油, 小麦粉, じゃがいも, ごま油, 砂糖, ぜん粉	干し椎茸, にんじん, ★たけのこ, しょうが, ビーマン, 玉葱, ごぼう, しめじ, はくさい, みずな	768 kcal 35.8 g 27.0 g 2.8 g
18 月	小松菜菜飯	○	レバーのごま味噌がらめ えのきと野菜のおかか海苔和え 根菜のすまし汁 河内晩柑	★豚レバー, みそ, かつお節, のり, ★焼き竹輪, 生揚げ, ★飲用牛乳	精白米, 粒麦, 押麦, ごま油, ★ごま, ぜん粉, 小麦粉, じゃがいも, ★大豆揚げ油, 砂糖, 板こんにやく	こまつな, にんにく, しょうが, キャベツ, もやし, にんじん, えのきたけ, だいこん, ねぎ, ★河内晩柑	743 kcal 30.7 g 20.7 g 3.2 g
19 火	もち麦ごはん のりの佃煮	○	たまごの千草焼き キャベツのキツネごま和え 具たくさんのみそ汁	のり, ★豚肉, ひじき, ツナ, あおのり, ★たまご, 油揚げ, 生揚げ, みそ, ★飲用牛乳	精白米, 粒麦, 押麦, 水あめ, 大豆サラダ油, 砂糖, マヨネーズ(卵無), ★ごま, ごま油, 板こんにやく	にんじん, 玉葱, 干し椎茸, キャベツ, きゅうり, もやし, だいこん, ねぎ	715 kcal 29.5 g 26.9 g 2.3 g
20 水	【よつば献立】 ピタパン	○	白身魚のメキシカンから揚げ シーザーサラダ チリコンカン バイナップル	ホキ, ★ベーコン, ★粉チーズ, ★豚肉, 大豆, ★飲用牛乳	★ピタパン, 米粉, 小麦粉, ★大豆揚げ油, 大豆サラダ油, マヨネーズ(卵無), クルトン, じゃがいも, はちみつ, 砂糖	トマト缶詰, 玉葱, ビーマン, ★レモン汁, にんにく, キャベツ, こまつな, にんじん, 赤パプリカ, グリーンピース, バインアップル	784 kcal 36.5 g 32.4 g 3.3 g
21 木	ほたてと小松菜のバター醤油ご飯	○	いかの香味焼き 炒り豆腐 和風わかめサラダ オレンジ	ほたてが, ★イカ, ★豚肉, 木綿豆腐, ツナ, わかめ, ★飲用牛乳	精白米, 粒麦, ★バター, 大豆サラダ油, ★ごま, 砂糖	こまつな, しょうが, にんにく, ねぎ, 玉葱, にんじん, 黒きくらげ, ★たけのこ, キャベツ, もやし, オレンジ	702 kcal 38.2 g 25.9 g 3.5 g
22 金	【運動会前日, 気合を入れてカツゾ給食!】 カツバーガー	セ レ ク ト	きんぴらサラダ ビーンズトマトスープ クインシーメロン	★鶏肉, ★豚肉, レンズまめ, 大豆, ひよこまめ, ★飲用牛乳	★パン, ★大豆揚げ油, 小麦粉, パン粉, 大豆サラダ油, 砂糖, ★ごま, ごま油, シェルマカロニ	キャベツ, ごぼう, にんじん, もやし, こまつな, きゅうり, ホルモン, にんにく, セロリー, 玉葱, パセリ, トマト缶詰, クインシーメロン	749 kcal 37.7 g 25.7 g 2.8 g
26 火	麻婆豆腐丼	○	春雨と野菜のごま酢和え オレンジ寒天フルーツポンチ	★豚肉, 大豆, みそ, 木綿豆腐, わかめ, ★飲用牛乳	精白米, 粒麦, 押麦, 大豆サラダ油, ぜん粉, ごま油, 緑豆はるさめ, ★ごま, 砂糖	しょうが, にんにく, 干し椎茸, にんじん, 玉葱, にら, ねぎ, キャベツ, もやし, こまつな, 黒きくらげ, レンジジュース, ナタデココ, みかん缶, ハン缶, もも缶	758 kcal 30.0 g 24.6 g 2.5 g
27 水	もち麦ごはん	○	かつおのゴマダレ揚げ 野菜の納豆和え かき玉のすまし汁 小玉スイカ	かつお, 納豆, みそ, 粉かつお, わかめ, ★たまご, ★飲用牛乳	精白米, 粒麦, 押麦, ぜん粉, 砂糖, ★大豆揚げ油, ★ごま, じゃがいも	しょうが, ほうれんそう, キャベツ, こまつな, にんじん, ねぎ, 小玉スイカ	698 kcal 35.7 g 16.7 g 2.7 g
28 木	もち麦ごはん 茎わかめの佃煮	○	ツナコロケ ごまおかか和え 生揚げと大根のみそ汁	茎わかめ, かつお節, ツナ, ★たまご, 生揚げ, わかめ, みそ, ★飲用牛乳	精白米, 粒麦, 押麦, 水あめ, 砂糖, ★ごま, 大豆サラダ油, じゃがいも, 小麦粉, パン粉, ★大豆揚げ油	しょうが, 玉葱, にんじん, キャベツ, もやし, こまつな, だいこん, ねぎ	765 kcal 27.0 g 22.6 g 3.3 g
29 金	抹茶きな粉揚げパン レーズンパン	○	鶏肉のハニーマスタード焼き チーズキャベツサラダ 野菜のクリームポタージュ	きな粉, ★鶏肉, ★ダイスチーズ, ★脱脂粉乳, ★調理用牛乳, 調製豆乳, ★飲用牛乳	★パン, ★大豆揚げ油, 砂糖, 粉糖, ★ぶどうパン, はちみつ, マヨネーズ(卵無), 大豆サラダ油	キャベツ, きゅうり, にんじん, ホルモン, 玉葱, クルモン, 西洋かぼちゃ, パセリ	698 kcal 29.9 g 29.0 g 2.6 g

アレルギー食品には★を表示しています。献立は学校行事や食材等の都合により変更される場合があります。