

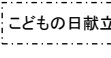


5月献立表



令和7年度

江戸川区立小岩第四中学校

日	曜日	牛乳	献立	おもに赤の仲間 血や肉になる	おもに黄の仲間 熱や力の元になる	おもに緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
1	木	○	麦ごはん じゃがいものそぼろ煮 野菜のごま酢和え 清見オレンジ	飲用牛乳、鶏ひき肉、生揚げ	精白米、粒麦、サラダ油、 つきこんにやく、三温糖、 じゃがいも、白すりごま	玉葱、にんじん、ぶなしめじ、 さやいんげん、きゅうり、キャベツ、 こまつな、もやし、清見オレンジ	719 kcal 27.3 g
2	金	○	中華おこわ あじの香味揚げ 春雨サラダ ワンタンスープ 	飲用牛乳、豚角切り、あじ、 豚こま	もち米、精白米、粒麦、サラダ油、 でん粉、ごま油、さつまいも、 緑豆はるさめ、白ごま、三温糖、 ごま油、ワンタンの皮	干し椎茸、たけのこ、にんじん、 しょうが、ねぎ、キャベツ、 きゅうり、もやし、はくさい、 こまつな	784 kcal 35.4 g
7	水	○	生揚げと小松菜のオイスター炒め 大豆とサツマイモの甘辛じゃこがらめ 豆腐ともやしの中華スープ	飲用牛乳、豚こま、生揚げ、 大豆、ちりめんじゃこ、 鶏こま、木綿豆腐、 冷凍わかめ	精白米、粒麦、サラダ油、三温糖、 でん粉、ごま油、さつまいも、 揚げ油、水あめ、白ごま	しょうが、にんじん、玉葱、 こまつな、もやし、えのきたけ、 ねぎ	830 kcal 35.0 g
8	木	○	2色トースト(ガーリック・シュガー) ポークビーンズ アーモンドサラダ 日向夏	飲用牛乳、豚こま、大豆、 白いんげん豆	食パン、バター、グラニュー糖、 サラダ油、じゃがいも、小麦粉、 三温糖、アーモンドスライス	にんにく、パセリ、にんじん、玉葱、 トマト缶詰、グリーンピース、 きゅうり、もやし、キャベツ、日向夏	776 kcal 31.0 g
9	金	○	麦ごはん かつおでんぶ 鰯のごまみそ焼き サクサク油揚げと野菜の和え物 にら玉汁	飲用牛乳、粉かつお、さわら、 赤みそ、白みそ、油揚げ、 木綿豆腐、たまご	精白米、粒麦、三温糖、白ごま、 白すりごま、さとう、ごま油、 でん粉	玉葱、こまつな、キャベツ、 にんじん、えのきたけ、にら	721 kcal 36.0 g
10	土	○	ツナピラフ パリパリポテトサラダ グリーンポタージュ	飲用牛乳、まぐろ缶詰、 ベーコン、いんげんまめ、 牛乳、豆乳、生クリーム	精白米、粒麦、アマランサス、 バター、サラダ油、三温糖、揚げ油、 じゃがいも、小麦粉	玉葱、にんじん、パセリ、 キャベツ、もやし、きゅうり、 こまつな、にんにく、グリーンピース、 クリームコーン、ホールコーン	841 kcal 27.7 g
12	月		振替休業日				
13	火	○	チリビーンズドッグ ガーリックポテト 小松菜サラダ マカロニスープ パナナ	飲用牛乳、豚ひき肉、大豆、 ピザチーズ、鶏こま	コッペパン、サラダ油、 じゃがいも、揚げ油、三温糖、 ツイストマカロニ	玉葱、こまつな、キャベツ、 にんじん、きゅうり、にんにく ホールコーン、パナナ、レモン	766 kcal 32.1 g
14	水	○	かき揚げ丼 アーモンド和え 豆腐とわかめのみそ汁	飲用牛乳、大豆、イカ、 たまご、木綿豆腐、 冷凍わかめ、白みそ、赤みそ	精白米、粒麦、さつまいも、小麦粉、 揚げ油、さとう、アーモンド、 アーモンド粉	玉葱、にんじん、こまつな、 ホールコーン、もやし、キャベツ、 えのきたけ、ねぎ	779 kcal 29.9 g
15	木	○	焼きうどん 卵と野菜の中華スープ 小豆入り蒸しパン	飲用牛乳、豚こま、おかか、 なると、たまご、牛乳、 ゆで小豆缶詰	冷凍うどん、サラダ油、ごま油、 でん粉、小麦粉、バター、さとう	玉葱、もやし、キャベツ、にんじん、 にら、干し椎茸、しょうが、 えのきたけ、チンゲンツァイ	702 kcal 30.5 g
16	金	○	いなりご飯 ししゃもの石垣揚げ 野菜のおひたし 大根と水菜のみそ汁	飲用牛乳、油揚げ、 ししゃも、たまご、 絹ごし豆腐、冷凍わかめ、 赤みそ、白みそ	精白米、粒麦、三温糖、白ごま、 小麦粉、黒ごま、揚げ油	干し椎茸、にんじん、さやいんげん、 こまつな、キャベツ、もやし、 だいこん、みずな	773 kcal 34.3 g
19	月	○	親子丼 キャベツのツナ和え 小松菜ドーナッツ	飲用牛乳、鶏モモ、たまご、 まぐろ缶詰、絹ごし豆腐、 牛乳・調理用	精白米、粒麦、サラダ油、さとう、 でん粉、ごま油、小麦粉、三温糖、 バター、白ごま、揚げ油、粉糖	干し椎茸、にんじん、玉葱、 こまつな、キャベツ、もやし、 きゅうり	857 kcal 31.2 g
20	火	○	麦ごはん さばのみそ煮 ごま和え とりけんちん汁	飲用牛乳、サバ、赤みそ、 鶏こま、木綿豆腐、油揚げ	精白米、粒麦、三温糖、でん粉、 白すりごま、ごま油、こんにやく、 じゃがいも	しょうが、ねぎ、きゅうり、 キャベツ、もやし、にんじん、 だいこん、こまつな	743 kcal 34.7 g
21	水	○	みそラーメン 揚げ餃子 リンゴゼリー	飲用牛乳、豚こま、赤みそ、 白みそ、冷凍わかめ、 豚ひき肉、粉寒天、アガー	ラード、ごま油、蒸し中華めん、 小麦粉、ジャボ 餃子の皮、揚げ油、 さとう	しょうが、にんにく、にんじん、 玉葱、もやし、ねぎ、にら、 キャベツ、ホールコーン、 りんごジュース、りんご缶詰	803 kcal 30.7 g
22	木	○	黒パンきなこトースト レバーポテト レンズ豆と野菜のスープ	飲用牛乳、きな粉、豚レバー、 鶏こま、レンズまめ	黒砂糖食パン、バター、はちみつ、 グラニュー糖、白すりごま、 でん粉、揚げ油、じゃがいも、 三温糖、アーモンド、サラダ油	にんにく、しょうが、にんじん、 玉葱、はくさい、えのきたけ、 こまつな	800 kcal 31.5 g
23	金	○	ネギ塩豚丼 ごまドレッシングサラダ 呉汁	飲用牛乳、豚こま、豚ばら、 冷凍わかめ、木綿豆腐、 大豆、油揚げ、冷凍わかめ、 白みそ	精白米、粒麦、ごま油、サラダ油、 ねりごま、白すりごま、三温糖	ねぎ、もやし、玉葱、にんにく、 レモン汁、こねぎ、キャベツ、 ホールコーン、こまつな、 にんじん、ごぼう、だいこん	805 kcal 32.9 g
24	土	○	カレーライス シーザーサラダ カルピス寒天ポンチ 	飲用牛乳、豚こま、 ベーコン、粉チーズ、 粉寒天、カルピス	精白米、粒麦、サラダ油、 じゃがいも、バター、小麦粉、 三温糖、クルトン、さとう	しょうが、にんにく、玉葱、 にんじん、キャベツ、きゅうり、 パイン缶、みかん缶、黄桃缶	844 kcal 25.4 g
26	月		振替休業日				
27	火	○	キムチチャーハン 韓国風豆腐サラダ チンゲン菜としめじのスープ	飲用牛乳、豚こま、 木綿豆腐、きざみのり、 鶏こま、油揚げ	精白米、粒麦、アマランサス、 サラダ油、ごま油、三温糖、白ごま、 じゃがいも	しょうが、にんにく、白菜キムチ、 はくさい、にんじん、ねぎ、にら、 もやし、きゅうり、キャベツ、 チンゲンツァイ、ぶなしめじ	703 kcal 29.1 g
28	水	○	鶏ごぼうごはん ひじき入り厚焼き玉子 しらす和え 生揚げと大根のみそ汁	飲用牛乳、鶏こま、油揚げ、 鶏ひき肉、ひじき、たまご、 しらす干し、生揚げ、 赤みそ、白みそ	精白米、粒麦、サラダ油、三温糖、 白ごま、さとう	にんじん、ごぼう、しょうが、 干し椎茸、玉葱、はくさい、 こまつな、だいこん、えのきたけ、 こねぎ	738 kcal 34.8 g
29	木	○	ツナポテピザトースト 白身魚のフリッター かぶと玉ねぎのスープ パナナ	飲用牛乳、まぐろ缶詰、 ピザチーズ、ホキ、牛乳、 たまご、鶏こま	食パン、サラダ油、じゃがいも、 揚げ油、でん粉、小麦粉	にんにく、玉葱、ホールコーン、 にんじん、かぶ、かぶ葉、こまつな、 パナナ、レモン汁	723 kcal 35.6 g
30	金	○	麦ごはん 赤魚の煮つけ 揚げじゃがいもの金平 かきたま汁 小玉すいか	飲用牛乳、あかうお、 角切りこんぶ、鶏こま、 冷凍わかめ、木綿豆腐、 たまご	精白米、粒麦、三温糖、サラダ油、 つきこんにやく、揚げ油、 じゃがいも、白ごま、でん粉	ねぎ、しょうが、にんじん、ごぼう、 さやいんげん、玉葱、こまつな、 小玉スイカ	753 kcal 35.6 g

※献立は都合により変更になる場合があります。