



5月献立表



令和8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 脂質 食塩相当量	
1	金	○	中華おこわ あじの香味揚げ 春雨サラダ ワンドンスープ 	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, 小麦粉, 揚げ油, 緑豆はるさめ, 白ごま, 三温糖, ごま油, ワンドンの皮	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	781 kcal 35.4 g 22.5 g 3.3 g	
7	木	○	2食トースト(ガーリック・シュガー) ポークビーンズ ツナとわかめのサラダ 清見オレンジ	飲用牛乳, 豚こま, 大豆, 白いんげん豆, ツナ, わかめ	食パン, バター, 胚芽食パン, グラニュー糖, サラダ油, じゃがいも, 小麦粉, 三温糖	にんにく, パセリ, にんじん, 玉葱, ホールトマト缶詰, グリンピース, こまつな, キャベツ, きゅうり, 清見オレンジ	767 kcal 32.6 g 32.3 g 3.1 g	
8	金	○	もち麦ごはん ちりめん昆布のふりかけ 鱈のごまみそ焼き サクサク油揚げと野菜の和え物 にら玉汁	飲用牛乳, ちりめんじゃこ, 塩昆布, かつお節, さわら, 赤みそ, 白みそ, 油揚げ, 木綿豆腐, たまご	精白米, もち麦, 白ごま, 三温糖, 白すりごま, さとう, ごま油, でん粉	玉葱, こまつな, もやし, キャベツ, にんじん, えのきたけ, にら	721 kcal 35.9 g 23.9 g 2.4 g	
9	土	○	チキンピラフ バリバリポテトサラダ グリーンポタージュ	飲用牛乳, 鶏こま, ベーコン, いんげんまめ, 牛乳, 豆乳, 生クリーム	精白米, 粒麦, サラダ油, バター, 三温糖, 揚げ油, じゃがいも, 米粉	にんじん, 玉葱, エリンギ, ホールコーン, パセリ, キャベツ, もやし, きゅうり, こまつな, にんにく, グリンピース, クリームコーン	776 kcal 26.7 g 29.9 g 2.6 g	
11	月	振替休業日						
12	火	○	チリビーンズドッグ ガーリックポテト チキンサラダ かぶと玉ねぎのスープ	飲用牛乳, 豚ひき肉, 大豆, ビザチーズ, 鶏ささ身, 鶏こま	コッペパン, サラダ油, 小麦粉, じゃがいも, 揚げ油, 三温糖	玉葱, にんじん, きゅうり, キャベツ, かぶ, かぶの葉, こまつな	700 kcal 33.7 g 30.4 g 3.1 g	
13	水	○	鶏ごぼうご飯 ひじき入り厚焼きたまご しらす和え 豆腐とじゃがいものみそ汁	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, 木綿豆腐, わかめ, 白みそ, 赤みそ	精白米, 粒麦, サラダ油, 三温糖, 白ごま, さとう, じゃがいも	にんじん, ごぼう, しょうが, さやいんげん, 干し椎茸, 玉葱, はくさい, こまつな, えのきたけ, ねぎ	723 kcal 34.2 g 24.1 g 3.5 g	
14	木	○	生揚げと小松菜のオイスター炒め丼 さつまいもと大豆の甘辛和え ビーフンスープ	飲用牛乳, 豚こま, 生揚げ, 大豆, 鶏こま	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, 黒ごま, ビーフン	しょうが, にんじん, 玉葱, こまつな, もやし, えのきたけ, にら	827 kcal 33.8 g 27.4 g 2.7 g	
15	金	○	もち麦ご飯 ぶりの照り焼き大根だれ 野菜のごま酢和え 油揚げと新玉ねぎのみそ汁 日向夏	飲用牛乳, ぶり, 油揚げ, わかめ, 赤みそ, 白みそ	精白米, もち麦, 三温糖, 白すりごま	だいこん, こまつな, きゅうり, キャベツ, にんじん, 新玉葱, えのきたけ, ひゅうがなつ	711 kcal 31.2 g 24.0 g 2.6 g	
18	月	開校記念日						
19	火	○	もち麦ご飯 赤魚の煮つけ 揚げじゃがの金平 かきたま汁	飲用牛乳, あかうお, 角切りこんぶ, 鶏こま, わかめ, 木綿豆腐, たまご	精白米, もち麦, 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	714 kcal 34.1 g 20.1 g 2.1 g	
20	水	○	味噌ラーメン 揚げ餃子 りんごゼリー	飲用牛乳, 豚こま, 赤みそ, 白みそ, 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, ジャンボ餃子の皮, 揚げ油, さとう	しょうが, にんにく, にんじん, 玉葱, もやし, ホールコーン, ねぎ, にら, キャベツ, りんごジュース, りんご缶	791 kcal 30.2 g 26.4 g 3.9 g	
21	木	○	エッグチーズトースト 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, たまご, きな粉 ビザチーズ, 豚レバー, 鶏こま, レンズまめ	食パン, マヨネーズ(卵無), 黒砂糖食パン, バター, 揚げ油, はちみつ, グラニュー糖, でん粉, 白すりごま, じゃがいも, 三温糖, サラダ油	玉葱, パセリ, にんにく, しょうが, にんじん, はくさい, えのきたけ, こまつな	776 kcal 33.3 g 31.2 g 3.4 g	
22	金	○	ネギ塩豚丼 野菜の甘酢漬け 豆腐とわかめのみそ汁 日向夏	飲用牛乳, 豚こま, 豚ばら肉, 絹ごし豆腐, わかめ, 赤みそ, 白みそ	精白米, 粒麦, ごま油, 白ごま, 三温糖	ねぎ, もやし, 玉葱, にんにく, レモン果汁, キャベツ, きゅうり, にんじん, しょうが, えのきたけ, こまつな, ひゅうがなつ	759 kcal 28.3 g 29.8 g 2.6 g	
23	土	○	カレーライス シーザーサラダ フルーツ白玉 	飲用牛乳, 豚こま, ベーコン, 粉チーズ, 絹ごし豆腐	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, 白玉粉, 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, みかん缶, 黄桃缶, パイン缶	878 kcal 26.2 g 27.8 g 2.2 g	
25	月	振替休業日						
26	火	○	ホットドッグ 色々野菜のミルクスープ フライビーンズサラダ バナナ	飲用牛乳, フランクフルト, 鶏こま, いんげんまめ, 牛乳, 豆乳, 白みそ, 大豆	コッペパン, サラダ油, じゃがいも, 米粉, バター, 揚げ油, でん粉	キャベツ, 玉葱, にんじん, ぶなしめじ, プロッコリー, パセリ, こまつな, もやし, きゅうり, バナナ, レモン果汁	755 kcal 32.5 g 30.1 g 3.5 g	
27	水	○	もち麦ご飯 さばのみそ煮 ごま和え とりけんちん汁 小玉すいか	飲用牛乳, サバ, 赤みそ, 鶏こま, 木綿豆腐, 油揚げ	精白米, もち麦, 三温糖, 白すりごま, ごま油, 板こんにやく, じゃがいも	しょうが, ねぎ, こまつな, きゅうり, もやし, にんじん, だいこん, 小玉スイカ	779 kcal 35.3 g 26.8 g 2.2 g	
28	木	○	焼きうどん 卵と野菜の中華スープ キャラットケーキ	飲用牛乳, 豚こま, おかか, 鶏こま, なた, 油揚げ, たまご, 牛乳	冷凍うどん, サラダ油, ごま油, でん粉, 小麦粉, バター, 三温糖, 粉糖	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, チンゲンサイ, オレンジジュース	776 kcal 32.7 g 29.5 g 3.3 g	
29	金	○	いなりご飯 ししゃものカレー揚げ 野菜のおひたし 生揚げと大根のみそ汁	飲用牛乳, 油揚げ, ししゃも, 生揚げ, 赤みそ, 白みそ	精白米, 粒麦, 三温糖, 白ごま, 小麦粉, 揚げ油	干し椎茸, にんじん, こまつな, キャベツ, もやし, だいこん, えのきたけ, こねぎ	766 kcal 32.5 g 27.1 g 3.0 g	

※献立は都合により変更になる場合があります。