



5月献立表

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	水	○	筍ごはん 鮭のさざれ焼き 磯和え すまし汁	飲用牛乳,油揚げ しろさけ,もみのり 絹ごし豆腐,わかめ	米,粒麦,三温糖 マヨネーズ(卵無) パン粉,じゃがいも	たけのこ,にんじん こまつな,もやし,ねぎ	725 kcal 36.6 g	
2	木	○	中華おこわ いかの香味揚げ 春雨サラダ ワンタンスープ	飲用牛乳,豚肉,イカ	もち米,米,サラダ油,でん粉 小麦粉,揚げ油,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,にら	805 kcal 34.8 g	
7	火	○	ヨーグルトトースト ポークビーンズ 小松菜サラダ オレンジ	飲用牛乳,ヨーグルト たまご,調理用牛乳 豚肉,白いんげん豆 まぐろ	食パン,三温糖,なたね油 じゃがいも,薄力粉 バター,白ごま,サラダ油	にんじん,玉葱,トマト こまつな,キャベツ,オレンジ	811 kcal 33.5 g	
8	水	○	回鍋肉丼 ビーフンスープ 大学芋	飲用牛乳,豚肉 生揚げ,赤みそ 鶏肉	米,粒麦,サラダ油,さとう,ごま油 でん粉,ビーフン,揚げ油,黒ごま さつまいも,三温糖,水あめ	にんにく,しょうが,玉葱 キャベツ,にんじん,ねぎ ピーマン,もやし,こまつな	864 kcal 27.7 g	
9	木	○	麦ごはん エコふりかけ さばのみそ煮 和風和え かきたま汁	飲用牛乳,サバ 赤みそ,わかめ 絹ごし豆腐,たまご	米,粒麦,三温糖,でん粉 白ごま,ごま油	しょうが,ねぎ,キャベツ もやし,きゅうり,にんじん 玉葱,こまつな	724 kcal 34.9 g	
10	金	○	ツナピラフ パリパリサラダ グリーンポタージュ	飲用牛乳,まぐろ ベーコン,いんげんまめ 調理用牛乳,豆乳,生クリーム	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,コーン,パセリ キャベツ,きゅうり,にんにく グリーンピース,クリームコーン	839 kcal 27.2 g	
13	月	○	かき揚げ丼 キャベツときゅうりのごま油和え 小松菜と油揚げのみそ汁 オレンジ	飲用牛乳,大豆,イカ たまご,油揚げ 白みそ,赤みそ	米,粒麦,さつまいも,小麦粉 揚げ油,さとう,ごま油,白ごま	玉葱,にんじん,キャベツ きゅうり,しめじ,こまつな オレンジ	818 kcal 30.0 g	
14	火	○	焼うどん 卵と野菜の中華スープ 小豆入り蒸しパン	飲用牛乳,豚肉,粉かつお なるとたまご 調理用牛乳,ゆで小豆	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	795 kcal 30.8 g	
15	水	○	鶏ごぼうごはん ひじき入り厚焼きたまご じゃこ和え 生揚げと大根のみそ汁	飲用牛乳,油揚げ,鶏肉 ひじき,たまご ちりめんじゃこ,生揚げ 赤みそ,白みそ	米,粒麦,サラダ油,三温糖 白ごま	にんじん,ごぼう,しょうが 干し椎茸,玉葱,もやし,こまつな だいこん,えのきたけ,こねぎ	747 kcal 35.7 g	
16	木	○	生揚げと小松菜のオイスター炒め丼 大豆とさつまいもの甘辛じゃこがらめ もやしとわかめの中華スープ	飲用牛乳,豚肉,生揚げ 大豆,ちりめんじゃこ ベーコン,木綿豆腐,わかめ	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	855 kcal 34.5 g	
17	金	○	麦ごはん 赤魚の煮つけ 揚げじゃが芋のきんぴら かきたま汁 ミルク寒天いちごソース	飲用牛乳,あかうお 角切りこんぶ,鶏肉 わかめ,木綿豆腐 たまご,粉寒天,調理用牛乳	米,粒麦,三温糖,サラダ油 こんにゃく,じゃがいも 白ごま,でん粉,さとう グラニュー糖	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,いちご レモン汁	731 kcal 34.0 g	
20	月	○	ネギ塩豚丼 ごまドレッシングサラダ 異汁 日向夏	飲用牛乳,豚肉,木綿豆腐 大豆,油揚げ,わかめ,白みそ	米,粒麦,ごま油,サラダ油 ねりごま,白ごま,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 こまつな,にんじん,コーン,ごぼう だいこん,ひゅうががなつ	860 kcal 32.9 g	
21	火	○	麦ごはん さばの竜田揚げ 小松菜とひじきの和え物 とりけんちん汁	飲用牛乳,サバ,ひじき 鶏肉,木綿豆腐	米,粒麦,でん粉,揚げ油 三温糖,白ごま,白すりごま ごま油,こんにゃく じゃがいも	しょうが,こまつな,もやし にんじん,コーン,だいこん ごぼう,ねぎ	774 kcal 33.2 g	
22	水	○	親子丼 小松菜とキャベツの和風サラダ 豆腐としめじのすまし汁	飲用牛乳,鶏肉 かつお削り節,たまご まぐろ,木綿豆腐,わかめ	米,粒麦,サラダ油,さとう でん粉,白ごま,ごま油	干し椎茸,にんじん,玉葱 みつば,こまつな,キャベツ きゅうり,コーン,ぶなしめじ	765 kcal 33.4 g	
23	木	○	2色トースト(ガーリック・シュガー) ホワイトシチュウ アーモンドサラダ	飲用牛乳,鶏肉 いんげんまめ 調理用牛乳,豆乳	食パン,バター,胚芽食パン,さとう グラニュー糖,サラダ油,じゃがいも 小麦粉,アーモンド,三温糖	にんにく,パセリ,にんじん 玉葱,マッシュルーム ブロッコリー,きゅうり,キャベツ	748 kcal 31.4 g	
24	金	○	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 アンデスメロン	飲用牛乳,豚肉 木綿豆腐,きざみのり 鶏肉,油揚げ	米,粒麦,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,はくさい 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,メロン	718 kcal 29.6 g	
25	土	○	カレーライス シーザーズサラダ カルピス寒天ポンチ	飲用牛乳,豚肉,ベーコン 粉チーズ,粉寒天 カルピス	米,粒麦,サラダ油,じゃがいも バター,小麦粉,三温糖,食パン 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,ハイ,みかん もも	867 kcal 25.9 g	
27	月		振替休業日					
28	火	○	味噌ラーメン きゅうりといかのピリ辛和え のり塩フライドポテト	飲用牛乳,豚肉,赤みそ 冷凍わかめ,イカ,あおのり	ラード,ごま油,蒸し中華めん 三温糖,白すりごま,じゃがいも 揚げ油	しょうが,にんにく,にんじん 玉葱,もやし,たけのこ,コーン ねぎ,にら,きゅうり	693 kcal 31.0 g	
29	水	○	麦ごはん 新じゃがそぼろ煮 野菜のごま酢和え 小玉すいか	飲用牛乳,鶏肉,生揚げ	米,粒麦,サラダ油,こんにゃく 三温糖,じゃがいも,白すりごま	玉葱,にんじん,干し椎茸 さやいんげん,きゅうり キャベツ,こまつな,もやし 小玉すいか	749 kcal 27.8 g	
30	木	○	きなこトースト レバーポテト 洋風野菜スープ バナナ	飲用牛乳,きな粉 豚レバー,鶏肉	胚芽食パン,バター,はちみつ グラニュー糖,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,バナナ,レモン汁	843 kcal 34.2 g	
31	金	○	いなりごはん ししゃもの石垣揚げ 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,たまご 生揚げ,赤みそ,白みそ	米,粒麦,三温糖,小麦粉 白ごま,黒ごま,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	802 kcal 35.7 g	

※献立は都合により変更になる場合があります。