

A stylized illustration of a swallow bird in flight, facing right. The bird is dark grey with a white underbelly, a large white eye, and a small orange beak. It has long, pointed wings and a deeply forked tail. Two small, light blue clouds are positioned near the bird's wings.



江戸川区立上一色中学校

日	主食	牛乳	主菜・副菜・その他	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人分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 木	麦ご飯 八十八夜	○	さわらの新緑揚げ じゃがいものそぼろ煮 すまし汁	飲用牛乳,さわら,鶏ひき肉,生揚げ, 絹ごし豆腐,かまぼこ,生ワカメ	精白米,押麦,でん粉,白ごま(いり), 油(揚げ油),サラダ油,板こんにゃく, じゃがいも,三温糖	しょうが,にんじん,玉葱,さやいん げん,ねぎ,えのきたけ	795 kcal 34.2 g 26.2 g 2.3 g
2 金	中華ちまき 端午の節句 (5月5日)	○	春雨サラダ にらたまスープ	飲用牛乳,ほたてがし,焼き豚,ボン レスハム,鶏こま,絹ごし豆腐,たまご	もち米,サラダ油,板こんにゃく,三 温糖,ごま油,緑豆はるさめ,白ごま (いり)	干し椎茸,たけのこ,にんじん,キャ ベツ,きゅうり,玉葱,にら	748 kcal 29.6 g 20.1 g 3.1 g
7 水	ブルコギ丼	○	根菜のナムル 鶏肉と卵のスープ	飲用牛乳,豚こま,鶏こま,絹ごし豆 腐,生ワカメ,たまご	精白米,粒麦,サラダ油,さとう,ごま 油,白ごま(いり)	玉葱,もやし,にんじん,しょうが,に んにく,にら,大豆もやし,こまつな, れんこん,ごぼう,切干しだいこん	775 kcal 31.9 g 24.5 g 3.3 g
8 木	丸パン	○	豆腐ハンバーグ(デミタラシ) 粉ふきいも ABCスープ 果物(バナナ)	飲用牛乳,木綿豆腐,鶏ひき肉,凍り 豆腐,たまご,牛乳・調理用,ベーコン	丸パン,サラダ油,生パン粉,バター, じゃがいも,7分パットマカロニ	玉葱,にんじん,干し椎茸,マッシュ ルーム,パセリ,キャベツ,こまつな, バナナ	716 kcal 32.2 g 26.0 g 3.1 g
9 金	グリーンピースご飯	○	いかのカリント揚げ 大豆と野菜の煮物 豚汁	飲用牛乳,イカ,大豆,さつま揚げ,豚 こま,絹ごし豆腐,白みそ,赤みそ	精白米,もち米,小麦粉,でん粉,油 (揚げ油),三温糖,白ごま(いり),板こ んにゃく,じゃがいも,サラダ油	グリーンピース(鞘付き),にんじん,ご ぼう,だいこん,ねぎ,こまつな	753 kcal 36.0 g 21.6 g 3.0 g
10 土	えびクリームライス	○	ジュリエンヌスープ	飲用牛乳,鶏こま,牛乳・調理用,豆 乳,脱脂粉乳,むきエビ,生クリーム, 粉チーズ	精白米,粒麦,バター,サラダ油,小麦 粉,じゃがいも	にんじん,玉葱,マッシュルーム, ホールトマト,グリーンピース, キャベツ	740 kcal 28.4 g 21.4 g 2.9 g
13 火	きな粉揚げパン	○	ツナとひよこ豆のカリカリサラダ 鶏団子スープ	飲用牛乳,きな粉,ひよこまめ,まぐ ろ缶詰,鶏ひき肉,木綿豆腐,なると	ミルクパン,さとう,グラニュー糖, 油(揚げ油),サラダ油,ごま油,三温 糖,でん粉,緑豆はるさめ	にんじん,きゅうり,キャベツ,玉葱, 干し椎茸,しょうが,はくさい,もやし, ねぎ,こまつな	715 kcal 30.3 g 31.7 g 2.8 g
14 水	あんかけ焼きそば	○	じゃがいもの中華サラダ 杏仁豆腐	飲用牛乳,豚こま,イカ,むきエビ,う ずら卵,粉寒天,牛乳・調理用	サラダ油,ごま油,蒸し中華めん,で ん粉,じゃがいも,さとう,白ごま(い り)	にんにく,しょうが,干し椎茸,にん じん,たけのこ,玉葱,はくさい,もやし, グリーンピース,きゅうり,キャベ ツ,缶詰,パイン缶,みかん缶,レモン	750 kcal 29.4 g 28.6 g 2.5 g
15 木	高菜ご飯 郷土料理 熊本県	○	さばのしょうが焼き 野菜のボン酢和え だご汁	飲用牛乳,たまご,サバ,生ワカメ,ち りめんじゃこ,油揚げ	精白米,粒麦,ごま油,サラダ油,三温 糖,白ごま(いり),小麦粉,板こんにゃく	たかな漬,たけのこ,しょうが,キャ ベツ,にんじん,こまつな,もやし,レ モン,ごぼう,だいこん,ねぎ	772 kcal 35.7 g 27.8 g 2.7 g
16 金	コーンピラフ	○	レバーのマリアナソース 小松菜サラダ ベジ・スープ	飲用牛乳,豚ひき肉,豚レバー,まぐ ろ缶詰,ベーコン	精白米,粒麦,バター,サラダ油,小麦 粉,でん粉,油(揚げ油),三温糖,ごま 油,白ごま(いり)	玉葱,にんじん,マッシュルーム, ホールトマト,ピーマン,しょうが,こま つな,キャベツ,もやし,レモン	754 kcal 30.1 g 27.6 g 2.9 g
17 土			オレンジジュース			バレイシア果汁 濃縮還元ジュース	92 kcal 1.4 g 0.2 g 0.0 g
20 火	スパゲッティベスカトーレ	○	コールスローサラダ ヨーグルトケーキ	飲用牛乳,イカ,むきエビ,あさり,た まご,ヨーグルト	スパゲッティ,オリーブ油,サラダ 油,さとう,小麦粉,バター,粉糖	にんにく,しょうが,セロリ,にん じん,玉葱,トマト缶詰,マッシュ ルーム,グリーンピース,キャベツ, ホールトマト	778 kcal 32.6 g 20.5 g 3.0 g
21 水	麦ご飯	○	肉じゃがコロッケ ごま和え 群雲汁	飲用牛乳,豚ひき肉,凍り豆腐,牛乳・ 調理用,木綿豆腐,たまご,生ワカメ	精白米,押麦,サラダ油,三温糖,じゃ がいも,小麦粉,生パン粉,乾パン粉, 油(揚げ油),白すりごま,ごま(ねり), でん粉	玉葱,キャベツ,こまつな,もやし,に んじん,ねぎ	801 kcal 27.6 g 23.9 g 2.9 g
22 木	いわしのかば焼き丼	○	じゃこ入りおひたし ほうれん草のみそ汁 果物(オレンジ)	飲用牛乳,まいわし,ちりめんじゃ こ,生揚げ,生ワカメ,白みそ,赤みそ	精白米,粒麦,でん粉,油(揚げ油),三 温糖,白ごま(いり),じゃがいも	しょうが,キャベツ,こまつな,もやし, にんじん,だいこん,ねぎ,ほうれ んそう,オレンジ	789 kcal 32.7 g 23.5 g 2.7 g
23 金	手作り照り焼きチキンピザパン	○	キャロットソースサラダ パンブキンポタージュ	飲用牛乳,鶏こま,ピザチーズ,ベー コン 短冊,牛乳・調理用,豆乳,脱脂 粉乳,生クリーム	強力粉,小麦粉,さとう,オリーブ油, サラダ油,三温糖,でん粉,精白米	玉葱,マッシュルーム,ピーマン, キャベツ,ホールトマト,きゅうり,にん じん,西洋かぼちゃ	782 kcal 35.4 g 29.6 g 3.2 g
26 月	ビビンバ	○	青のりポテトビーンズ わかめスープ	飲用牛乳,豚ひき肉,凍り豆腐,たま ご,大豆,あおのり,鶏こま,絹ごし豆 腐,生ワカメ	精白米,粒麦,サラダ油,三温糖,ごま 油,さとう,白ごま(いり),じゃがい も,でん粉,油(揚げ油)	しょうが,干しぜんまい,たけのこ, にんじん,こまつな,もやし,大豆も やし,ねぎ	793 kcal 33.1 g 29.9 g 2.7 g
27 火	山菜おこわ	○	豆アジのから揚げ おみ漬け風 いものこ汁 果物(美生柑)	飲用牛乳,鶏こま,油揚げ,まめあじ, 豚こま,絹ごし豆腐	もち米,精白米,サラダ油,三温糖,小 麦粉,でん粉,油(揚げ油),さとう,白 ごま(いり),板こんにゃく,さといも	干し椎茸,にんじん,干しぜんまい, こまつな,だいこん,しょうが,ねぎ, 美生柑	742 kcal 30.4 g 23.7 g 2.8 g
28 水	麦ご飯	○	カルちゃんふりかけ ぎせい豆腐 からし和え 切干大根のみそ汁	飲用牛乳,ちりめんじゃこ,おかか, 鶏ひき肉,木綿豆腐,たまご,油揚げ, 生ワカメ,白みそ,赤みそ	精白米,押麦,白ごま(いり),三温糖, サラダ油,でん粉	にんじん,ねぎ,キャベツ,もやし,こ まつな,玉葱,切干しだいこん	779 kcal 34.8 g 24.8 g 3.1 g
29 木	メープルシナモントースト	○	マスタードサラダ 大豆の洋風煮込み 果物(オレンジ)	飲用牛乳,鶏こま,大豆	胚芽食パン,マーガリン,メープル シロップ,サラダ油,さとう,じゃが いも,小麦粉	きゅうり,キャベツ,にんじん,干し ぶどう,しょうが,にんにく,玉葱,グ リンピース,オレンジ	758 kcal 31.3 g 34.1 g 2.5 g
30 金	五穀ご飯	○	鉄火味噌 白身魚のチリソース 海藻の華風和え えのきと卵のスープ	飲用牛乳,赤みそ,いり大豆,ホキ,生 ワカメ,海藻ミックス,絹ごし豆腐, たまご	精白米,押麦,あわ,きび,アマランサ ス,黒ごま(いり),三温糖,白ごま(い り),でん粉,油(揚げ油),ごま油,サラ ダ油,じゃがいも	にんにく,しょうが,ねぎ,にんじん, きゅうり,大豆もやし,もやし,玉葱, えのきたけ,こまつな	803 kcal 34.9 g 25.4 g 3.5 g

※食材などの都合により、献立を変更する場合があります。