



令和7年度 5月予定献立表



予定回数：20回

江戸川区立小岩第五中学校

日	曜	主食 【関連行事など】	牛乳	おかず	エネルギー 食塩相当量	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	木	しょうゆラーメン(つけ麺) 【八十八夜】	○	ししゃものおかき揚げ 抹茶ミルク寒天	712 kcal 2.9 g	鶏肉 もずく レンズ豆 ししゃも 粉寒天 生クリーム 無糖練乳 牛乳	冷凍ラーメン 油 さとう でん粉 小麦粉 せんべい 甘納豆	にんにく しょうが 人参 玉葱 もやし 長ねぎ 小松菜	
2	金	五目おこわ 【(5/5(月))端午の節句】	○	厚焼きたまご 切干大根の和え物 若竹汁 バナナ	736 kcal 2.9 g	なると 鶏肉 油揚げ レンズ豆 たまご ツナ 豆腐 わかめ 牛乳	米 油 さとう ごま油 ごま	人参 玉葱 れんこん 椎茸 にんにく しょうが 小松菜 胡瓜 コーン たけのこ 長ねぎ 切干大根 バナナ	
7	水	中華丼	○	芝麻醬サラダ スーミータン	733 kcal 2.6 g	鶏肉 うずら卵 わかめ ツナ みそ たまご 牛乳	米 麦 油 でん粉 ごま油 さとう ごま	しょうが たけのこ 人参 白菜 小松菜 キャベツ もやし コーン 長ねぎ にら 木耳	
8	木	胚芽パン 【世界の料理 オランダ】	○	揚げニシンのハーリング風 ヒュッツポット【ホテのつぶし煮】 エルテンスープ【'グリビ'-スープ】	720 kcal 2.9 g	にしん 鶏肉 ウインナー 白いんげん豆 牛乳	胚芽パン 小麦粉 でん粉 さとう 油 じゃがいも	玉葱 人参 セロリー グリーンピース 一味唐辛子	
9	金	麦ご飯	○	生揚げの野菜あんかけ えのきのごまみそ汁 美生柑	738 kcal 2.1 g	生揚げ 鶏肉 大豆 油揚げ みそ わかめ 牛乳	米 麦 油 さとう でん粉 じゃがいも ごま	しょうが 人参 玉葱 もやし 小松菜 椎茸 えのき 美生柑	
12	月	三色そぼろ丼	○	キャベツの甘酢炒め 三平汁	724 kcal 2.7 g	鶏肉 レンズ豆 たまご ツナ 油揚げ 鮭 生揚げ わかめ 牛乳	米 麦 ごま油 油 さとう でん粉 こんにゃく	小松菜 しょうが にんにく 人参 キャベツ コーン ごぼう 大根 長ねぎ	
13	火	ピースライス	○	サバのカレー焼き フレンチドレッシングサラダ マセドアンスープ オレンジ	713 kcal 2.6 g	サバ ハム チーズ 鶏肉 牛乳	米 麦 パター 油 さとう じゃがいも	にんにく グリンピース キャベツ 胡瓜 人参 コーン 玉葱 小松菜 アスパラガス エリンギ オレンジ	
14	水	けんちんうどん	○	レバーとじゃがいもの ごまがらめ 小松菜とちくわのからし和え	714 kcal 2.4 g	鶏肉 油揚げ 豆腐 豚レバー ちくわ 牛乳	冷凍うどん 油 里芋 でん粉 小麦粉 じゃがいも さとう ごま	ごぼう 人参 大根 しょうが 小松菜 キャベツ もやし	
15	木	クファージュシー 【沖縄県の郷土料理】	○	ゴーヤーチャンプルー アーサ汁 サーターアンダギー	751 kcal 2.8 g	豚肉 かまぼこ 昆布 豆腐 たまご あおさのり 牛乳	米 麦 油 ごま ごま油 じゃがいも こんにゃく 小麦粉 黒糖	人参 さやいんげん にんにく ゴーヤ もやし 長ねぎ 小松菜 椎茸 えのき	
16	金	麦ご飯	○	餃子ハンバーグ 小松菜の塩昆布和え 芋っ子汁 グレープフルーツ(ルビー)	707 kcal 2.1 g	鶏肉 レンズ豆 塩昆布 助宗鰯 牛乳	米 麦 ごま油 さとう ごま 油 さつまいも 里芋 じゃがいも	にんにく しょうが 長ねぎ キャベツ 小松菜 もやし コーン 人参 しめじ グレープフルーツ	
19	月	ツナピラフ	○	マスの香草焼き マッシュポテト キャベツのスープ	749 kcal 2.4 g	ツナ マス 鶏肉 レンズ豆 牛乳	米 麦 アマランサス バター でん粉 オリーブ油 じゃがいも 油	玉葱 マッシュルーム ピーマン 赤・黄パプリカ グリーンピース コーン 人参 キャベツ 小松菜 しめじ	
20	火	うぐいすきな粉揚げパン	○	ごまじゃこビーフン 和風ポトフ	726 kcal 2.8 g	うぐいすきな粉 鶏肉 油揚げ ちりめんじゃこ 豚肉 生揚げ うずら卵 牛乳	コッペパン 油 さとう ビーフン ごま油 ごま	人参 もやし にら にんにく 玉葱 キャベツ 小松菜	
21	水	かつおめし 【運動会予行 応援献立】	○	にら入りたまご焼き きんぴらごぼう 山菜のみそ汁 メロン	716 kcal 2.7 g	鯉 きざみのり 鶏肉 たまご みそ わかめ 牛乳	米 麦 さとう 油 こんにゃく ごま じゃがいも	しょうが こねぎ にんにく 長ねぎ にら しょうが ごぼう 人参 玉葱 わらび ふき たけのこ うど しめじ 一味唐辛子 メロン	
22	木	麦ご飯	○	コロケ さっぱりわかめ くずきり汁	731 kcal 2.1 g	鶏肉 わかめ 助宗鰯 生揚げ 油揚げ 牛乳	米 麦 じゃがいも 油 でん粉 小麦粉 パン粉 くずきり	玉葱 キャベツ もやし 長ねぎ 人参 大根 小松菜	
23	金	キムチチャーハン	○	豆アジのから揚げ 中華スープ バナナ	709 kcal 2.5 g	鶏肉 なると 豆あじ 豚肉 あさり 牛乳	米 麦 油 さとう 小麦粉 でん粉 緑豆春雨 ごま油	しょうが にんにく 人参 れんこん 玉葱 長ねぎ こねぎ 白菜 小松菜 白菜キムチ 木耳 バナナ	
24	土	運動会 お弁当給食 やきとり丼	○	ミニトマト 冷凍みかん	716 kcal 2.2 g	鶏肉 レンズ豆 牛乳	米 麦 さとう 油 でん粉	にんにく 人参 玉葱 キャベツ 長ねぎ 小松菜 ミニトマト 冷凍みかん	
27	火	小松菜ドライカレーライス	○	カラフルサラダ タピオカミルクティーゼリー	737 kcal 2.1 g	鶏肉 ツナ 粉寒天 生クリーム 牛乳	米 麦 油 じゃがいも さとう タピオカパール	しょうが にんにく セロリー 人参 玉葱 小松菜 胡瓜 キャベツ 赤・黄パプリカ エリンギ トマト缶	
28	水	手作りプルコギパン	○	チョレギサラダ 青菜のスープ オレンジ	727 kcal 2.7 g	スキムミルク 豚肉 鶏肉 チーズ 助宗鰯 きざみのり 牛乳	強力粉 薄力粉 マギー マネー さとう でん粉 じゃがいも 油 緑豆春雨 ごま油	玉葱 にら 人参 にんにく しょうが 胡瓜 キャベツ コーン 大根 長ねぎ 小松菜 オレンジ	
29	木	麦ご飯	○	鱈の変わり漬け まめまめ和え 豆乳みそ汁	755 kcal 2.4 g	助宗鰯 大豆 豆乳 ひよこ豆 ツナ レンズ豆 鶏肉 赤えんどう豆 生揚げ みそ 牛乳	米 麦 でん粉 小麦粉 さとう	玉葱 キャベツ コーン 南瓜 白菜 小松菜 一味唐辛子	
30	金	お祝いちらしずし 【(6/1(日))開校記念日】	○	とり肉のねぎ塩焼き じゃがいものスタミナ炒め 岩五すまし汁 美生柑	722 kcal 2.7 g	たまご 鶏肉 なると みそ かまぼこ 牛乳	米 麦 さとう 油 ごま ごま油 じゃがいも あられ麩	人参 さやえんどう 長ねぎ にんにく しょうが キャベツ 大根 小松菜 かんぴょう 椎茸 一味唐辛子 美生柑	

※都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

⇒江戸川区産の
小松菜使用日

⇒野菜の量が100g以上の日
(1日の目標は350g以上)