



令和8年度 5月予定献立表



予定回数：19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	金	たけのこご飯 【(5/5(火・祝)端午の節句)】	○	めばるの甘酢あん まめまめ和え かまぼこ入りすまし汁	716 kcal 2.4 g	油揚げ 大豆 鶏肉 めばる ひよこ豆 レンズ豆 ツナ 赤えんどう豆 かまぼこ 牛乳	米 さとう でん粉 小麦粉 油 じゃがいも	たけのこ さやえんどう もやし 赤パプリカ コーン キャベツ しょうが 玉葱 白菜 しめじ 小松菜	
7	木	きつねうどん 【大阪府の郷土料理】	○	お好み焼き とり肉と小松菜のごま和え バナナ	708 kcal 2.7 g	油揚げ わかめ 鶏肉 たまご おかつ 青のり 牛乳	冷凍うどん 油 さとう でん粉 小麦粉 長芋 ごま マヨネーズ	人参 玉葱 キャベツ しょうが 小松菜 もやし バナナ	
8	金	麦ご飯	○	天津風たまご焼き 八宝菜 春雨スープ	715 kcal 2.5 g	かに風味かまぼこ たまご 豚肉 鶏肉 牛乳	米 麦 油 さとう でん粉 緑豆春雨 ごま ごま油	にんにく しょうが 人参 玉葱 長ねぎ グリンピース 白菜 小松菜 きくらげ もやし えのき	
11	月	豆腐のうま煮丼	○	じゃがいものじゃこ和え なめこのみそ汁 甘夏	730 kcal 2.9 g	鶏肉 レンズ豆 豆腐 油揚げ ちりめんじゃこ わかめ みそ 牛乳	米 麦 油 ごま油 でん粉 じゃがいも ごま	人参 白菜 なら 玉葱 椎茸 なめこ 甘夏	
12	火	バターライス 【世界の料理 オランダ】	○	揚げニシンのハーリング風 コールスロー エルテンスープ 【グリーンピーススープ】	816 kcal 2.5 g	にしん 鶏肉 ウインナー 白いんげん豆 牛乳	米 麦 バター 小麦粉 でん粉 油 さとう じゃがいも	玉葱 キャベツ きゅうり 人参 コーン にんにく パセリ セロリ グリーンピース 一味唐辛子	
13	水	小松菜セサミビスキュイパン	○	野菜のツナソテー ABCスープ	725 kcal 2.8 g	たまご ツナ 助宗鰯 牛乳	丸パン バター 小麦粉 さとう ごま 油 じゃがいも マカロニ	小松菜 にんにく しめじ キャベツ 玉葱 もやし 人参 白菜 コーン いちごジャム	
14	木	麦ご飯	○	とり肉のスタミナ焼き 小松菜のなめたけ和え みそすいとん	706 kcal 1.8 g	鶏肉 みそ 油揚げ 生揚げ 牛乳	米 麦 さとう 油 こんにやく 小麦粉 でん粉	しょうが にんにく なら キャベツ 小松菜 えのき 人参 大根 南瓜 しめじ	
15	金	ピビンパ	○	スンドゥブチゲ フルーツのヨーグルト和え	740 kcal 2.2 g	鶏肉 たまご みそ あさり 豆腐 油揚げ ヨーグルト 牛乳	米 麦 油 さとう ごま じゃがいも ごま油	にんにく しょうが 人参 もやし 小松菜 大根 なら 白菜キムチ バナナ りんご ミカン・黄桃・パイン	
18	月	コーンペッパーライス	○	シヤモのバジル焼き キャロットサラダ 豆乳スープ	712 kcal 2.4 g	鶏肉 ししゃも ツナ 豆乳 うずら卵 牛乳	米 麦 油 バター さとう オリーブ油 じゃがいも	にんにく コーン 玉葱 キャベツ 人参 パセリ 白菜 小松菜	
19	火	ゆかりご飯	○	鱈の変わり漬け もやしとツナの炒め物 じゃがもち汁	729 kcal 2.9 g	助宗鰯 ツナ 鶏肉 油揚げ わかめ 牛乳	米 麦 ごま でん粉 小麦粉 油 さとう じゃがいも	玉葱 しょうが にんにく もやし 小松菜 人参 大根 しめじ 一味唐辛子 ゆかり	
20	水	ナポリタンスパゲティ	○	カボチャのミルク煮 チキンスープ オレンジ	708 kcal 2.6 g	ウインナー チーズ 鶏肉 生クリーム レンズ豆 牛乳	スパゲティ オリーブ油 バター さとう 油 じゃがいも	にんにく 玉葱 ビーマン 南瓜 セロリ 人参 キャベツ 小松菜 マッシュルーム オレンジ	
21	木	麦ご飯	○	生揚げの田楽 スナックエンドウ入り塩炒め 早苗汁	703 kcal 2.3 g	生揚げ みそ 鶏肉 たまご 油揚げ 牛乳	米 麦 さとう ごま 油	にんにく スナックエンドウ コーン キャベツ 玉葱 たけのこ ふき わらび 小松菜 しめじ	
22	金	フィッシュバーガー	○	コロコロサラダ マカロニトマトスープ	717 kcal 2.9 g	パサ 鶏肉 あさり 牛乳	丸パン 小麦粉 パン粉 ごま じゃがいも さとう 油 リボンパスタ	キャベツ 人参 小松菜 赤・黄パプリカ コーン にんにく 白菜 玉葱 南瓜 トマト缶	
25	月	グリーンピースおこわ	○	おろしソースハンバーグ わかめとキャベツの酢みそ和え 豆腐のすまし汁	705 kcal 2.6 g	生揚げ 鶏肉 大豆 豆腐 わかめ みそ 助宗鰯 牛乳	米 さとう パン粉 長芋 油 でん粉	グリーンピース 玉葱 長ねぎ 大根 キャベツ 小松菜 えのき	
26	火	麦ご飯	○	にら入りたまご焼き 小松菜の煮浸し もやしのみそ汁 河内晩柑	708 kcal 2.5 g	鶏肉 たまご 生揚げ わかめ 油揚げ みそ 牛乳	米 麦 油 さとう ごま	にんにく なら しょうが 小松菜 もやし 長ねぎ しめじ 河内晩柑	
27	水	かつおカツカレーライス 【運動会応援献立】	○	ポパイサラダ フルーツの クラッシュゼリーかけ	796 kcal 2.3 g	鶏肉 かつお ツナ 粉寒天 牛乳	米 麦 油 さとう バター じゃがいも ごま 米粉 小麦粉 パン粉 ごま油	にんにく しょうが 人参 玉葱 ほうれん草 胡瓜 キャベツ コーン りんご果汁飲料 パン粉 ごま油	
28	木	手作りレーズンパン	○	タラと小松菜の ガーリックソテー ジャガイモのポターージュ	714 kcal 1.8 g	スキムミルク 助宗鰯 鶏肉 白いんげん豆 豆乳 生クリーム 牛乳	強力粉 全粒粉 さとう 中ざら糖 オリーブ油 油 じゃがいも	にんにく 小松菜 キャベツ 玉葱 一味唐辛子 干しぶどう	
29	金	麦ご飯	○	豆アジのごま揚げ びり辛こんにやく くずぎり汁 バナナ	722 kcal 1.9 g	豆アジ 鶏肉 おかつ 助宗鰯 もずく 牛乳	米 麦 油 小麦粉 ごま こんにやく じゃがいも ごま油 くずぎり	しょうが 人参 れんこん 小松菜 大根 バナナ	
30	土	やきとり丼 【運動会 お弁当給食】	○	ミニトマト 冷凍みかん	704 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	

※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)