



令和6年度 5月予定献立表



予定回数：21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	水	にら玉うどん 【八十八夜】	○	もやしのにがり辛そば和え 抹茶と木の葉のケーキ	746 kcal 2.4 g	鶏肉 たまご ツナ 豆乳 生クリーム 牛乳	冷凍うどん 油 さとう でん粉 バター 小麦粉 米粉 はちみつ アーモンド	しょうが 玉葱 人参 にら にんにく もやし 小松菜 コーン 一味唐辛子	
2	木	麦ご飯 【端午の節句/こどもの日】	○	かつおとじゃがいもの 青のり揚げ きんぴらごぼう 早苗汁	755 kcal 2.2 g	かつお 青のり 鶏肉 生揚げ みそ 牛乳	米 麦 小麦粉 でん粉 油 じゃがいも こんにやく さとう ごま	しょうが ごぼう 人参 玉葱 しめじ たけのこ ふき わらび 小松菜 一味唐辛子	
7	火	キャロットピラフ	○	シヤモのカレー焼き カボチャのミルク煮 マセドアントマトスープ バナナ	749 kcal 2.2 g	ツナ ししゃも 生クリーム 鶏肉 レンズ豆 牛乳	米 麦 小麦粉 さとう 油 じゃがいも	人参 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 にんにく 南瓜 キャベツ エリンギ 小松菜 トマト缶 バナナ	
8	水	二色揚げパン (うぐいすきな粉&ココア)	○	ビーフンの五目炒め わんたんスープ	735 kcal 2.9 g	きなこ 鶏肉 油揚げ 大豆 牛乳	コッペパン 丸パン 油 さとう ごま油 ビーフン ごま ワントンの皮	しょうが にんにく もやし にら しょうが 長ねぎ 椎茸 人参 玉葱 キャベツ 小松菜	
9	木	雑穀ご飯	○	とり肉のから揚げ はりはり和え くずきり汁 美生柑	755 kcal 2.5 g	鶏肉 しらす ハム 助宗鰯 牛乳	米 雑穀(五穀) さとう でん粉 上新粉 緑豆春雨 油 じゃがいも くずきり ごま油	しょうが 切干大根 もやし キャベツ 胡瓜 人参 大根 小松菜 美生柑	
10	金	春の山路おこわ	○	鯖の生姜醤油焼き ひじきの炒め煮 豆腐と小松菜のみそ汁	732 kcal 2.8 g	鶏肉 油揚げ 鯖 ひじき 大豆 焼き竹輪 豆腐 みそ 牛乳	米 もち米 油 さとう	しょうが 人参 うど たけのこ れんこん さやいんげん しめじ 小松菜 長ねぎ	
13	月	和風ドライカレーライス	○	蒸し鶏と野菜のごまだれ和え ナタデココポンチ	776 kcal 2.0 g	豚肉 鶏肉 大豆 わかめ みぞ 乳酸菌飲料 牛乳	米 麦 油 じゃがいも さとう ごま	しょうが にんにく セロリ 人参 玉葱 小松菜 もやし エリンギ キャベツ コーン トマト缶 ナタデココ みかん・黄桃・パイ・リンゴ 缶	
14	火	麦ご飯	○	お好み焼き風たまご焼き じゃがいものじゃこ和え けんちん汁	736 kcal 2.6 g	たまご おかか 青のり ちりめんじゃこ 鶏肉 油揚げ 豆腐 牛乳	米 麦 油 さとう ごま油 じゃがいも 里芋	人参 玉葱 キャベツ ごぼう 大根 長ねぎ 小松菜 紅シウガ	
15	水	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 サターアランダギー(黒糖)	751 kcal 2.8 g	豚肉 かまぼこ 昆布 豆腐 たまご あおさ 牛乳	米 麦 油 ごま ごま油 じゃがいも こんにやく 小麦粉 黒糖	人参 さやいんげん にんにく ゴーヤ もやし えのきたけ 長ねぎ 小松菜 椎茸	
16	木	手作りハムチーズパン	○	ポテトのケチャップソテー ソラマメのポターージュ グレープフルーツ(ルビー)	764 kcal 2.9 g	豆乳 ハム チーズ 豚肉 鶏肉 生クリーム 白インゲン豆 牛乳	強力粉 米粉 さとう 油 マーガリン じゃがいも	人参 キャベツ 玉葱 グリーンピース そらまめ グレープフルーツ	
17	金	塩昆布ご飯	○	鱈の変わり漬け 小松菜のごまよごし 豚汁	744 kcal 2.6 g	塩昆布 助宗鰯 豚肉 油揚げ みそ 牛乳	米 麦 ごま でん粉 さとう 油 じゃがいも こんにやく	玉葱 小松菜 キャベツ もやし 小松菜 人参 大根 しょうが 長ねぎ 一味唐辛子	
20	月	麦ご飯 【二十四節気 小満】	○	生揚げの田菜 スナックエンドウ入り塩炒め とりどり汁 甘夏	742 kcal 2.2 g	生揚げ みそ 鶏肉 ベーコン 油揚げ 牛乳	米 麦 さとう ごま 油	にんにく 玉葱 コーン スナックエンドウ 人参 キャベツ 大根 南瓜 小松菜 甘夏	
21	火	ツナチャーハン	○	レバーと大豆の怪味ソース モズクスープ	783 kcal 2.5 g	ツナ レンズ豆 なたご たまご 豚レバー 大豆 鶏肉 もずく 油揚げ 牛乳	米 麦 油 ラード さとう でん粉 小麦粉 油 ごま 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 もやし 小松菜	
22	水	ペスカトーレスパゲティ	○	アーモンドサラダ スイートポテト	733 kcal 2.2 g	鶏肉 えび いか あさり 生クリーム 牛乳	スパゲティ 油 オリーブ油 アーモンド さつまいも さとう バター	にんにく 人参 玉葱 マッシュルーム キャベツ 小松菜 赤パプリカ トマト缶	
23	木	麦ご飯	○	厚焼きたまご 野菜のおかか炒め えのきのみそ汁 オレンジ	740 kcal 2.8 g	焼き海苔 たまご 鶏肉 油揚げ おかか 生揚げ みそ 牛乳	米 麦 さとう ごま 油 ごま油	にんにく しょうが 人参 玉葱 長ねぎ キャベツ 小松菜 白菜 えのきたけ オレンジ	
24	金	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【野菜のつぶし煮】 エルテンスープ 【グリーンピーススープ】	762 kcal 3.0 g	にしん 鶏肉 ウインナー 白インゲン豆 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 グリーンピース 輪切り唐辛子	
27	月	麦ご飯	○	小松菜いもち 五目煮豆 大根のすまし汁 バナナ	768 kcal 1.9 g	鶏肉 大豆 昆布 油揚げ 助宗鰯 わかめ 牛乳	米 麦 じゃがいも でん粉 油 さとう こんにやく	小松菜 しょうが ごぼう 人参 れんこん さやいんげん 大根 椎茸 バナナ	
28	火	エビクリームライス	○	ツナサラダ キャベツのスープ	746 kcal 2.9 g	鶏肉 えび 豆乳 チーズ 生クリーム ツナ 牛乳	米 麦 小麦粉 油 小麦粉 さとう ごま	人参 セロリ 玉葱 しめじ グリーンピース 小松菜 胡瓜 もやし キャベツ 南瓜 コーン	
29	水	ピビンパ	○	チヨレギサラダ キムチスープ 美生柑	733 kcal 2.3 g	豚肉 たまご みそ わかめ きざみのり 豆腐 油揚げ 牛乳	米 麦 油 さとう ごま 緑豆春雨 ごま油	にんにく しょうが 人参 もやし 小松菜 胡瓜 キャベツ コーン 大根 長ねぎ 白菜キムチ 美生柑	
30	木	塩ラーメン(つけ麺)	○	わかさぎのごま揚げ フルーツのヨーグルト和え	730 kcal 2.2 g	鶏肉 油揚げ わかさぎ ヨーグルト 牛乳	冷凍ラーメン 油 ごま油 さとう でん粉 ごま 小麦粉	にんにく しょうが 人参 玉葱 もやし しめじ 小松菜 みかん・黄桃・パイ・リンゴ 缶	
31	金	お祝いちらしずし 【(6/1(土))開校記念日 お祝い献立】	○	とり肉の塩レモン焼き じゃがいものスタミナ炒め 岩五すまし汁	753 kcal 2.9 g	たまご えび 鶏肉 なたご 油揚げ みそ 豆腐 かまぼこ 牛乳	米 麦 さとう 油 ごま 花魁 じゃがいも	かんぴょう 椎茸 人参 さやえんどう しょうが にんにく 大根 キャベツ 長ねぎ 小松菜 一味唐辛子 レモン	

※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)