



ペロンちゃん

2025年5月給食カレンダー(20回)

江戸川区立篠崎中学校
校長 紅林 兼一
栄養士 井上 陽子



こまつなくん

日	主食	牛乳	おかず	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 食塩相当量
1 木	ハヤシライス	○	ひよこ豆と大豆のサラダ 果物(パイナップル)	飲用牛乳、豚こま、生クリーム、 大豆、ひよこめめ	精白米、粒麦、油、バター、 小麦粉、中ざら糖、じゃがいも、 ごま油、三温糖	にんにく、玉葱、にんじん、 マッシュルーム、セロリー、 グリーンピース、きゅうり、 キャベツ、ホールコーン、 パイナップル	832 kcal 24.1 g 2.6 g
2 金	山菜おこわ <small>旬の食材 ぜんまい、わらび</small>	○	きびなごの磯辺揚げ 大根ときゅうりのゆかり和え かぶと生揚げのかき玉味噌汁	飲用牛乳、鶏こま、きびなご、 たまご、あおのり、生揚げ、 わかめ、白みそ、赤みそ	精白米、もち米、さとう、油、 小麦粉、ごま油	にんじん、だけのこ、ぜんまい、 わらび、えのきだけ、だいこん、 きゅうり、ゆかり、かぶ、 干し椎茸、ねぎ、こまつな	711 kcal 38.6 g 2.5 g
5 月	こどもの日						
6 火	振替休日						
7 水	きびご飯	○	かつおと新じゃがの甘辛和え 青菜の甘味噌和え 茗竹汁	飲用牛乳、かつお、白みそ、 甘みそ、木綿豆腐、わかめ	精白米、きび、でん粉、油、 じゃがいも、三温糖、白ごま	しょうが、こまつな、もやし、 にんじん、きゅうり、だけのこ、 ねぎ	705 kcal 36.7 g 1.7 g
8 木	白いんげん豆のトースト <small>SDGs 給食 目標6</small>	○	パンネアラビアータ 春野菜のポトフ 果物(河内晩柑)	飲用牛乳、ハム、 白いんげん豆、ベーコン、 豚こま、ウィンナー	食パン、油、オリーブ油、 ノンエッグマヨネーズ、 パンネ、三温糖、じゃがいも	玉葱、にんじん、ピーマン、 にんにく、トマト缶詰、かぶ、 とうがらし、しょうが、 キャベツ、ブロッコリー、 パセリ、河内晩柑	700 kcal 28.3 g 2.9 g
9 金	高菜炒飯 <small>郷土料理 熊本</small>	○	タイビーエン 芋けんぴ	飲用牛乳、豚ひき肉、たまご、 しらす干し、豚こま、イカ、 むきエビ、うすら卵	精白米、粒麦、油、ごま油、 さとう、白ごま、緑豆はるさめ、 さつまいも	たかな漬、ねぎ、しょうが、 にんじん、だけのこ、はくさい、 こまつな、玉葱	813 kcal 28.0 g 2.4 g
10 土	麦入りご飯 <small>旬の食材 新じゃがいも</small>	○	韓国風のりふりかけ 切干大根のナムル 新じゃが豚キムチ ナタデココオレンジゼリー	飲用牛乳、さざみのり、豚こま、 粉寒天	精白米、粒麦、ごま油、さとう、 白ごま、油、三温糖、 じゃがいも、しらたき	にんにく、切干しだいこん、 だいこん、にんじん、こまつな、 玉葱、キムチ、にら、ナタデココ、 みかんジュース、みかん缶	723 kcal 23.8 g 2.0 g
12 月	振替休業日						
13 火	人参ごはん	○	じゃんぼしゅうまい もやしのラー油和え 春雨と卵のスープ	飲用牛乳、豚ひき肉、たまご、 豚こま	精白米、粒麦、ごま油、白ごま、 でん粉、三温糖、焼売の皮、 油、緑豆はるさめ	にんじん、干し椎茸、こまつな、 しょうが、グリーンピース、玉葱、 もやし、きゅうり、だけのこ	750 kcal 30.0 g 2.4 g
14 水	手作りチーズパン <small>旬の食材 アスパラガス</small>	○	コールスローサラダ 魚介のスープカレー	飲用牛乳、調理用牛乳、たら、 ダイスチーズ、粉チーズ、 ベーコン、ひよこめめ、イカ、 むきエビ、あさり	強力粉、さとう、バター、 オリーブ油、油、小麦粉、 じゃがいも	キャベツ、にんじん、玉葱、 ホールコーン、にんにく、 しょうが、アスパラガス	743 kcal 33.3 g 2.9 g
15 木	麦入りご飯	○	ひじき入り厚焼き卵 野菜炒め すりごまの味噌汁	飲用牛乳、鶏ひき肉、ひじき、 たまご、豚こま、わかめ、 絹ごし豆腐、減塩みそ	精白米、粒麦、油、三温糖、 ごま油、じゃがいも、白すりごま	にんじん、ねぎ、干し椎茸、 だけのこ、玉葱、キャベツ、 もやし、ピーマン、だいこん、 ねぎ、こまつな	718 kcal 30.6 g 2.7 g
16 金	ゆかりご飯	○	いかのかりんと揚げ 野菜の土佐漬け 高野豆腐の和風汁 果物(セミノール)	飲用牛乳、イカ、豚こま、凍り豆腐	精白米、粒麦、白ごま、でん粉、 小麦粉、油、三温糖、アーモンド、 ごま油	ゆかり、しょうが、キャベツ、 きゅうり、にんじん、レモン果汁、 もやし、ふなしめじ、玉葱、 こまつな、ねぎ、セミノール	756 kcal 32.2 g 2.6 g
19 月	麦入りご飯	○	アーモンドふりかけ きゅうりののり酢和え 生揚げの吹き寄せ	飲用牛乳、刻み昆布、 ちりめんじゃこ、まぐろ缶詰、 さざみのり、鶏こま、生揚げ	精白米、粒麦、アーモンド、 三温糖、油、板こんにやく、でん粉	きゅうり、もやし、にんじん、 しょうが、干し椎茸、だけのこ、 玉葱、さやいんげん	719 kcal 32.3 g 2.2 g
20 火	ガーリックトースト <small>旬の食材 ブロッコリー</small>	○	アスパラグリーンサラダ 春野菜のシチュー 果物(りんご)	飲用牛乳、ハム、ベーコン、 鶏こま、むきエビ、粉チーズ、 調理用牛乳、生クリーム	食パン、バター、油、さとう、 じゃがいも、小麦粉	にんにく、パセリ、アスパラガス、 きゅうり、キャベツ、にんじん、 ホールコーン、玉葱、 ブロッコリー、りんご	704 kcal 27.5 g 3.3 g
21 水	ホイコーロー丼 <small>世界の料理 中国</small>	○	中華スープ フルーツ杏仁豆腐	飲用牛乳、豚こま、減塩みそ、 ささ身、絹ごし豆腐、粉寒天、 調理用牛乳、生クリーム	精白米、粒麦、油、さとう、 でん粉、緑豆はるさめ	しょうが、にんにく、玉葱、 キャベツ、にんじん、ねぎ、にら、 ピーマン、だけのこ、黄桃缶 セロリー、みかん缶、パイナップル	783 kcal 30.8 g 2.4 g
22 木	雑穀ご飯	○	鯖のカレームニエル 青のり大豆 田舎汁	飲用牛乳、サバ、大豆、あおのり、 油揚げ、白みそ	精白米、アマランサス、小麦粉、 バター、油、でん粉、さとう、 じゃがいも	だいこん、にんじん、ごぼう、 ねぎ、もやし、こまつな	782 kcal 36.1 g 2.0 g
23 金	麦入りご飯	○	レバカツ キャベツと小松菜の香りとえ スタミナ汁	飲用牛乳、豚レバー、たまご、 油揚げ、豚こま、木綿豆腐、 赤みそ、白みそ	精白米、粒麦、小麦粉、乾パン粉、 生パン粉、油、三温糖、 板こんにやく、じゃがいも	キャベツ、こまつな、もやし、 にんじん、レモン果汁、玉葱、 ねぎ、にんにく	723 kcal 31.3 g 2.5 g
24 土	麻婆豆腐丼 <small>運動会</small>	○	おかしな生卵	飲用牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、 減塩みそ、粉寒天	精白米、粒麦、油、三温糖、 ごま油、でん粉、さとう	にんにく、しょうが、干し椎茸、 にんじん、だけのこ、ねぎ、黄桃缶、 グリーンピース、りんごジュース	727 kcal 28.0 g 1.7 g
26 月	振替休業日						
27 火	江戸川あなかげ焼きそば <small>運動会予備日</small>	○	手作り肉まん	飲用牛乳、豚こま、むきエビ、 豚ひき肉	油、蒸し中華めん、三温糖、 でん粉、ごま油、 蒸しパンミックス粉	しょうが、にんにく、干し椎茸、 玉葱、だけのこ、にんじん、 もやし、こまつな、だけのこ	795 kcal 32.6 g 2.9 g
28 水	抹茶きなこ揚げパン <small>旬の食材 抹茶</small>	○	ごまポテト ワンタンスープ 果物(バナナ)	飲用牛乳、きな粉、豚こま、 なると、豚ひき肉	コッペパン、油、さとう、 じゃがいも、バター、 白すりごま、ワンタンの皮、ごま油	にんじん、はくさい、だけのこ、 もやし、ねぎ、しょうが、にんにく、 チンゲンツァイ、バナナ	711 kcal 26.5 g 2.6 g
29 木	ひじきごはん	○	小松菜入りつくねおろしソース 野菜の甘酢漬け わかめとじゃがいもの味噌汁	飲用牛乳、鶏こま、ひじき、油揚げ、 焼き竹輪、鶏ひき肉、おから、 木綿豆腐、減塩みそ、わかめ	精白米、粒麦、油、三温糖、 生パン粉、でん粉、じゃがいも	にんじん、干し椎茸、こまつな、 さやいんげん、玉葱、だいこん、 キャベツ、きゅうり、セロリー、ねぎ	735 kcal 32.4 g 2.8 g
30 金	麦入りご飯	○	白身魚の洋風味噌マヨ焼き ポテトのマスタード炒め ふわふわ卵スープ	飲用牛乳、シルバー、赤みそ、 粉チーズ、鶏こま、たまご、木綿豆腐	精白米、粒麦、じゃがいも、 ノンエッグマヨネーズ、油	玉葱、にんにく、さやいんげん、 にんじん、キャベツ、干し椎茸、 こまつな	703 kcal 34.1 g 2.0 g

平均エネルギー 742kcal
たんぱく質 30.9g
食塩 2.5g