

5月のこんだてひょう

江戸川区立篠崎中学校

日	主食 & ふりかけ	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 脂質 食塩相当量
1 金	【八十八夜 お茶の献立】 豆乳を使った カルボナーラ風パスタ	○	コーンサラダ 抹茶蒸しパン	ベーコン、ハム、★豆乳、 ★生クリーム（植脂）、★チーズ、 ★たまご、★調理用牛乳、★飲用牛乳	オリーブ油、★スバゲッティ、 大豆油、★バター、 ★小麦粉、砂糖、チョコレート	にんにく、セロリ、人参、 玉葱、マッシュルーム、しめじ、 えのき、ピーマン、キャベツ、 胡瓜、コーン	851 kcal 29.2 g 33.1 g 2.1 g
7 木	麦ごはん 鉄火みそ	○	アジフライ 野菜と茎わかめのごまあえ 生揚げとほうれん草のすまし汁	大豆、みそ、あじ、 ★たまご、ハム、茎わかめ、 生揚げ、★飲用牛乳	精白米、粒麦、 大豆油、砂糖、★小麦粉、 ★パン粉、ごま油、ねりごま、ごま	もやし、人参、小松菜、 キャベツ、ほうれん草、ねぎ	778 kcal 36.8 g 24.7 g 3.0 g
8 金	厚揚げのびり辛炒め丼	○	きくらげとにらのスープ 甘夏みかん	鶏肉、★エビ、生揚げ、 豆腐、★飲用牛乳	精白米、粒麦、砂糖、 片栗粉、★小麦粉、大豆油、 ★ワントンの皮、ごま油	にんにく、生姜、干し椎茸、 人参、たけのこ、ねぎ、ピーマン、 玉葱、えのき、もやし、きくらげ、 にら、甘夏みかん	778 kcal 30.4 g 25.9 g 2.7 g
9 土	【学校公開日】 麦ごはん 茎わかめのみりかけ	○	千草焼き カリカリ豆のサラダ 豆腐の辛味汁	茎わかめ、ツナ、★たまご、 大豆、豚肉、豆腐、 みそ、★飲用牛乳	精白米、粒麦、 こんにゃく、ごま、砂糖、ごま油、 大豆油、片栗粉、★揚げ油	玉葱、人参、小松菜、ブロッコリー、 胡瓜、キャベツ、パプリカ、 もやし、しめじ、ねぎ	762 kcal 31.9 g 29.4 g 2.3 g
12 火	ガーリックトースト	○	グリーンサラダ 春野菜のシチュー バナナ	★飲用牛乳、ツナ、鶏肉、★エビ、 ★イカ、白いんげん豆、★チーズ、 ★調理用牛乳、★生クリーム(乳脂)	★食パン、★バター、 大豆油、砂糖、 じゃが芋、★小麦粉	にんにく、パセリ、小松菜、胡瓜、 キャベツ、人参、コーン、 玉葱、ブロッコリー、★バナナ	728 kcal 31.5 g 31.7 g 3.2 g
13 水	竹の子ごはん	○	白身魚の唐揚げレモン風味 新じゃがと小松菜のごまごし 揚げナスと厚揚げのみそ汁 清見オレンジ	油揚げ、めばる、ツナ、 豚肉、生揚げ、 みそ、★飲用牛乳	精白米、粒麦、★揚げ油、 片栗粉、★小麦粉、ごま油、 砂糖、じゃが芋、ねりごま、 ごま、大豆油	たけのこ、小松菜、にんにく、 ねぎ、レモン、キャベツ、人参、 えのき、なす、清見オレンジ	694 kcal 32.9 g 24.8 g 2.8 g
14 木	山菜おこわ	○	きびなごの磯辺揚げ 大根と胡瓜のゆかり和え かぶと生揚げのかき玉味噌汁	★飲用牛乳、鶏肉、★きびなご、 青のり、生揚げ、 わかめ、★たまご、みそ	精白米、もち米、砂糖、 大豆油、★小麦粉、 ★揚げ油、ごま油	人参、たけのこ、ぜんまい、 わらび、えのき、大根、胡瓜、 ゆかり、かぶ、干し椎茸、 ねぎ、小松菜	684 kcal 37.8 g 22.4 g 2.3 g
15 金	中華五目チャーハン	○	豚レバーとポテトの怪味ソース 中華風野菜スープ オレンジ	豚肉、★たまご、豚レバー、 豆腐、わかめ、★飲用牛乳	精白米、粒麦、もち麦、大豆油、 砂糖、ごま油、片栗粉、 ★小麦粉、じゃが芋、★揚げ油	干し椎茸、玉葱、たけのこ、 人参、小松菜、生姜、ねぎ、 にんにく、大根、えのき、オレンジ	708 kcal 31.5 g 23.2 g 3.3 g
18 月	甘辛大豆のもち麦ごはん	○	肉じゃが 糸寒天と野菜の和え物	大豆、豚肉、糸寒天、 わかめ、★飲用牛乳	精白米、粒麦、もち麦、 ★揚げ油、片栗粉、砂糖、 大豆油、じゃが芋、しらたき	人参、玉葱、さやいんげん、 キャベツ、胡瓜、コーン	787 kcal 31.7 g 23.1 g 2.7 g
19 火	フィッシュバーガー	○	粉ふきいも ツナツナ小松菜サラダ シュワシュワサイダーボンチ	ホキ、ツナ、★飲用牛乳	★パン、★揚げ油、★小麦粉、 ★パン粉、大豆油、 じゃが芋、砂糖	キャベツ、パセリ、小松菜、 人参、胡瓜、玉葱、パイン缶、 みかん缶、★黄桃缶、★ナタデココ	698 kcal 30.8 g 20.0 g 2.3 g
20 水	にしんの蒲揚げ丼	○	もやしとツナのあえもの 白菜と生揚げのすまし汁	にしん、ツナ、茎わかめ、 鶏肉、生揚げ、 みそ、★飲用牛乳	精白米、粒麦、もち麦、 片栗粉、★小麦粉、★揚げ油、 砂糖、ごま、ごま油	生姜、もやし、人参、キャベツ、 小松菜、にんにく、白菜、しめじ	778 kcal 32.8 g 30.5 g 2.4 g
21 木	もち麦ごはん カレー味のぼりぼり大豆	○	五目卵焼き和風あんかけ キャベツのうま塩昆布和え 大根のそぼろ汁	大豆、豚肉、★たまご、 ツナ、昆布、鶏肉、 油揚げ、★飲用牛乳	精白米、粒麦、もち麦、 片栗粉、★揚げ油、大豆油、 じゃが芋、砂糖、ごま、ごま油	人参、ほうれん草、キャベツ、 胡瓜、もやし、にんにく、 大根、小松菜、ねぎ、生姜	792 kcal 35.2 g 29.8 g 2.7 g
22 金	【運動会前日】 必勝祈願献立 みそかつ丼	○	じゃが芋と野菜ごま和え 玉ねぎのみそ汁 アンデスメロン	豚肉、★たまご、みそ、 油揚げ、みそ、★飲用牛乳	精白米、粒麦、★小麦粉、 ★パン粉、★揚げ油、砂糖、 ごま油、ごま、コーンスターチ、 じゃが芋、大豆油	にんにく、人参、小松菜、 キャベツ、玉葱、アンデスメロン	812 kcal 35.2 g 25.3 g 2.7 g
23 土	【運動会】 チキンカレーライス	○	冷凍みかん	鶏肉、★飲用牛乳	精白米、粒麦、大豆油、 米粉、じゃが芋	生姜、にんにく、玉葱、 人参、冷凍みかん	669 kcal 23.5 g 17.7 g 1.8 g
26 火	【運動会予備日】 韓国の献立 ブルコギ丼	○	バナナ	豚肉、★飲用牛乳	精白米、粒麦、大豆油、 砂糖、ごま油、ごま	人参、玉葱、もやし、にら、 りんご、生姜、にんにく、★バナナ	718 kcal 24.6 g 18.3 g 2.7 g
27 水	たっぷり野菜の五目丼	○	大根と豆腐のすまし汁 クインシーメロン	鶏肉、生揚げ、★うずら卵、 豆腐、★飲用牛乳	精白米、粒麦、大豆油、 じゃが芋、片栗粉、ごま油	生姜、玉葱、人参、干し椎茸、 白菜、小松菜、大根、しめじ、 クインシーメロン	682 kcal 30.5 g 20.3 g 2.6 g
28 木	抹茶きな粉揚げパン	○	チーズキャベツサラダ チキンクリームシチュー	きな粉、★チーズ、鶏肉、 ★調理用牛乳、★豆乳、 ★脱脂粉乳、★飲用牛乳	★パン、★揚げ油、砂糖、 大豆油、じゃが芋、 米粉、★バター	キャベツ、胡瓜、人参、 コーン、玉葱、 しめじ、ブロッコリー	680 kcal 33.7 g 28.1 g 2.0 g
29 金	小松菜ごはん	○	鱈の西京焼き 茎わかめとじゃが芋のきんぴら 道産子汁	昆布、さわら、みそ、 茎わかめ、豆腐、わかめ、 たら、★飲用牛乳	精白米、粒麦、ごま、砂糖、 大豆油、こんにゃく、じゃが芋、 ★揚げ油、ごま油、★バター	小松菜、生姜、人参、 ピーマン、玉葱、ねぎ、コーン	698 kcal 33.1 g 21.1 g 3.4 g

※アレルギー食品には★を表示しています。献立は、学校行事や食材の都合により変更される場合があります。