



# 2024年 5月 給食カレンダー(21回)

江戸川区立篠崎中学校  
校長 紅林 兼一  
栄養士 井上 陽子



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食分 - たんぱく質	
1水	きびご飯	○	鮭の白雲寄せ焼き 切干大根のかりぼり 和え 春キャベツの豚汁	飲用牛乳、さけ、ピザチーズ、 大豆、豚こま、木綿豆腐、赤みそ、 白みそ	精白米、きび、じゃがいも、 ノンエッグマヨネーズ、三温糖、 アーモンド、ごま油、板こんにゃく	切干しだいこん、にんじん、 きゅうり、こまつな、大豆もやし、 だいこん、ごぼう、玉葱、 キャベツ、ねぎ	721 kcal 38.0 g	
2木	山菜おこわ 	○	ぎすげ煮 野菜のごまあえ 吉野汁	飲用牛乳、鶏こま、絹ごし豆腐、 ちりめんじゃこ、大豆	精白米、もち米、さとう、油、 でん粉、さつまいも、三温糖、 白ごま、白練りごま、ごま油、 くずでん粉	にんじん、だけのこ、ぜんまい、 わらび、えのきたけ、キャベツ、 こまつな、もやし、だいこん、 ごぼう、ほうれんそう、ねぎ	717 kcal 29.4 g	
3金	 憲法記念日							
6月	 振替休日							
7火	グリーンピースご飯 	○	かつおと新じゃがの甘辛和え 香味野菜 豆腐のごま味噌汁 果物(河内晩柑)	飲用牛乳、かつお、きざみのり、 木綿豆腐、赤みそ	精白米、きび、でん粉、三温糖、 じゃがいも、油、三温糖、 ごま油、さとう	グリーンピース、しょうが、 こまつな、キャベツ、もやし、 にんじん、玉葱、だいこん、 ねぎ、河内晩柑	674 kcal 31.1 g	
8水	ナポリタンソーススパゲティ	○	しゃきしゃきポテトサラダ オレンジスフレ	飲用牛乳、ウィンナー、ベーコン、 豚こま、粉チーズ、ハム、たまご、 生クリーム、カテージチーズ	スパゲティ、オリーブ油、油、 バター、じゃがいも、生パン粉、 さとう	にんにく、にんじん、ピーマン、 キャベツ、マッシュルーム、 きゅうり、こまつな、みかん缶、 みかんジュース	732 kcal 30.7 g	
9木	人参ごはん	○	じゃんぼしゅうまい 切干大根の中華和え 中華風コーンスープ	飲用牛乳、豚ひき肉、たまご	精白米、粒麦、ごま油、白ごま、 でん粉、三温糖、焼売の皮	にんじん、干し椎茸、玉葱、 しょうが、グリーンピース、 切干しだいこん、クリームコーン、 チンゲンツァイ、もやし、 ホールコーン、ねぎ	709 kcal 27.7 g	
10金	五穀ご飯	○	ほっけのさざれ焼き 厚揚げの香味炒め あんかけ汁	飲用牛乳、ほっけ、生揚げ、 豚こま、鶏こま、油揚げ、 絹ごし豆腐	精白米、五穀米、乾パン粉、油、 ノンエッグマヨネーズ、ごま油、 つきこんにゃく、じゃがいも、 でん粉	玉葱、にんじん、にら、キャベツ、 こまつな	713 kcal 36.4 g	
13月	手作りカレーパン	○	ツナバスタサラダ 白いんげん豆のポターージュ	飲用牛乳、調理用牛乳、ベーコン、 たまご、豚ひき肉、まぐろ缶詰、 白いんげん豆、豆乳、生クリーム	小麦粉、バター、さとう、油、 でん粉、乾パン粉、じゃがいも、 サラダスパゲティ、三温糖	にんにく、しょうが、玉葱、 キャベツ、にんじん、きゅうり	660 kcal 25.0 g	
14火	きびご飯	○	さばのねぎ味噌焼き はりはりゆで野菜 けんちん汁	飲用牛乳、サバ、みそ、豚こま、 ちりめんじゃこ、ハム、 焼き竹輪、木綿豆腐	精白米、きび、三温糖、白ごま、 緑豆はるさめ、ごま油、 じゃがいも、板こんにゃく	しょうが、ねぎ、切干しだいこん、 キャベツ、にんじん、きゅうり、 だいこん、ごぼう	714 kcal 34.5 g	
15水	ごまご飯	○	小松菜と茎わかめのひり辛和え 炒め菜 韓国風肉じゃが	飲用牛乳、茎わかめ、ハム、 たまご、豚こま	精白米、粒麦、白ごま、三温糖、 ごま油、油、ビーフン、さとう、 じゃがいも、つきこんにゃく	もやし、こまつな、にんじん、 きゅうり、しょうが、にんにく、 干し椎茸、だけのこ、玉葱、にら、 チンゲンツァイ、さやいんげん	717 kcal 27.6 g	
16木	わかめうどん 	○	じゃが芋の変わりきんぴら とろりん抹茶寒天	飲用牛乳、豚こま、油揚げ、豆乳、 わかめ、なると、生クリーム、 調理用牛乳、粉寒天、無糖練乳	三温糖、冷凍うどん、白ごま、 つきこんにゃく、じゃがいも、 さとう、でん粉、甘納豆、油	にんじん、玉葱、ねぎ、干し椎茸、 ごぼう、さやいんげん	656 kcal 26.1 g	
17金	シーフードピラフ	○	チリコンカンサラダ パミセリスープ 果物(バナナ)	飲用牛乳、むきエビ、あさり、 イカ、豚ひき肉、白いんげん豆、 ひよこ豆、ベーコン	バター、精白米、粒麦、油、 三温糖、じゃがいも、ヌイユ	にんじん、玉葱、ホールコーン、 マッシュルーム、グリーンピース、 にんにく、きゅうり、キャベツ、 セロリー、こまつな、バナナ	709 kcal 26.1 g	
20月	あぶ玉丼	○	豆腐の辛味汁 フルーツみつ豆	飲用牛乳、鶏こま、減塩みそ、 焼き竹輪、えんどう豆、木綿豆腐、 豚こま、油揚げ、粉寒天、たまご	精白米、粒麦、油、さとう、 ごま油、白すりごま、黒砂糖、 はちみつ	にんじん、玉葱、干し椎茸、ねぎ、 グリーンピース、もやし、みかん缶、 キャベツ、ぶなしめじ、もも缶、 パイン缶	801 kcal 33.7 g	
21火	玄米ご飯	○	わかめのジュージュ 青菜の味噌和え 肉豆腐 果物(りんご)	飲用牛乳、生ワカメ、白みそ、 甘みそ、豚こま、木綿豆腐	精白米、玄米、油、ごま油、 白ごま、三温糖、つきこんにゃく	ねぎ、もやし、こまつな、玉葱、 にんじん、きゅうり、ぶなしめじ、 さやいんげん、りんご	689 kcal 28.4 g	
22水	黒砂糖パン	○	春キャベツ入りオムレツ 三色ポテト ひよこ豆トマトスープ	飲用牛乳、ハム、たまご、 調理用牛乳、ピザチーズ、 ベーコン、ひよこ豆	黒砂糖パン、油、さとう、バター、 じゃがいも、バター、 ツイストマカロニ	玉葱、にんじん、キャベツ、 ホールコーン、グリーンピース、 にんにく、セロリー、トマト缶詰	663 kcal 28.8 g	
23木	ネギチャーハン 	○	きびなごのごま絡め ビーフンサラダ 中華スープ	飲用牛乳、焼き豚、たまご、 きびなご、ハム、鶏ささ身、 絹ごし豆腐	精白米、粒麦、ごま油、油、 でん粉、三温糖、白ごま、 ビーフン、さとう、緑豆はるさめ	しょうが、にんじん、だけのこ、 干し椎茸、ねぎ、しょうが、にら、 きゅうり、キャベツ、もやし、 黒さくらげ、ねぎ、セロリー	667 kcal 28.7 g	
24金	雑穀ご飯 	○	味噌かつ 野菜とわかめのレモン醤油和え 八杯汁	飲用牛乳、豚切り身、たまご、 赤みそ、八丁みそ、わかめ、 ちすく、蒸しかまぼこ、木綿豆腐	精白米、アマランサス、油、 小麦粉、生パン粉、乾パン粉、 三温糖、白ごま、ごま油、 じゃがいも、でん粉	にんじん、キャベツ、もやし、 レモン果汁、干し椎茸、こまつな	691 kcal 34.1 g	
25土	ホイコーロー丼 	○	果物(冷凍みかん)	飲用牛乳、豚こま、減塩みそ	精白米、粒麦、油、さとう、でん粉	しょうが、にんにく、玉葱、 キャベツ、にんじん、ねぎ、 ピーマン、冷凍みかん	672 kcal 27.1 g	
27月	 振替休業日							
28火	高野豆腐のそぼろ丼 	○	ビリ辛きゅうり アセロラアロエゼリー	飲用牛乳、鶏ひき肉、凍り豆腐、 粉寒天	精白米、粒麦、油、三温糖、 でん粉、白ごま、さとう	しょうが、にんじん、干し椎茸、 さやいんげん、きゅうり、アロエ、 だいこん、アセロラジュース	682 kcal 29.1 g	
29水	胚芽パン 丸 60g 	○	ハーリングの揚げ仕立て ヒュッツポット エルテンスープ	飲用牛乳、まいわし、粉チーズ、 豚角切り、ウィンナー、 白いんげん豆	胚芽パン、小麦粉、でん粉、 油、三温糖、じゃがいも、バター	玉葱、にんじん、グリーンピース、 セロリー	676 kcal 35.5 g	
30木	玄米ご飯 	○	じゃこカレーふりかけ きゅうりのり酢和え 生揚げの吹き寄せ	飲用牛乳、ちりめんじゃこ、 まぐろ缶詰、きざみのり、 鶏こま、生揚げ	精白米、玄米、三温糖、白ごま、 油、板こんにゃく、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	680 kcal 31.6 g	
31金	麦入りご飯	○	レバーとじゃがいものナッツ和え ごま昆布和え 卵とわかめのスープ 果物(パイナップル)	飲用牛乳、豚しほ、塩昆布、 わかめ、たまご	精白米、粒麦、でん粉、小麦粉、 じゃがいも、カシューナッツ、 三温糖、さとう、ごま油	しょうが、にんにく、キャベツ、 きゅうり、にんじん、えのきたけ、 切干しだいこん、ゆず果汁、 だいこん、こまつな、玉葱、 パイナップル	710 kcal 27.6 g	

※食材の納入状況により、献立を急遽変更する場合があります。ご了承下さい。

※小松菜はすべて江戸川区産のものを使用しています。

平均エネルギー 739kcal  
たんぱく質 31.7g