

# 5月 予定献立表

## 給食目標「食事にふさわしい環境を作り、食事のマナーを身につけよう」

令和 6年 4月 30日(火)  
江戸川区立二之江中学校  
校長 茅原 直樹  
栄養士 鈴木 亜美  
桜井 里菜

日	曜	今日は 何の日?	献立名	赤(1・2群) 血や肉になる	黄(5・6群) 熱や力の元になる	緑(3・4群) 体の調子を整える	栄養価	
							エネルギー	たんぱく質 脂質 糖質
1	水		鮭と小松菜のクリームスパゲティ カリカリじゃこサラダ はちみつレモンポンチ	ベークン 豆乳 牛乳 さきみのり ★ちりめんじゃこ ★サケ	オリーブ油 米粉 さとう ごま油 はちみつ ★白ごま ★スパゲッティ	玉葱 人参 しめじ 小松菜 もやし キャベツ みかん缶 バイン缶 レモン	774 kcal 33.2 g 25.9 g 1.8 g	
2	木		グリーンピースごはん 大豆とひき肉の小判焼き ハムと小松菜のからし和え 豆腐とわかめのかきたま汁	牛乳 ひきき 豚肉 大豆 豆腐 豆乳 ハム わかめ ★たまご	米 もち米 油 三温糖 でん粉 じゃがいも ★パン粉	グリーンピース(鞘付き) にんにく 玉葱 しょうが 人参 たら キャベツ もやし 小松菜 大根 えのきたけ ねぎ	725 kcal 33.6 g 22.8 g 2.2 g	
7	火	世界の料理 韓国	ピビンバ かきたまキムチスープ インジョルミ(きなき白玉もち)	豚肉 みそ 牛乳 生揚げ 豆腐 きな粉 ★たまご	米 玄米 油 さとう ごま油 白玉粉 ★白ごま	にんにく しょうが もやし 小松菜 人参 ごぼう えのきたけ ねぎ 白菜 白菜(キムチ漬)	776 kcal 34.6 g 23.6 g 2.5 g	
8	水		セサミトースト ポークシチュー パプリカドレッシングサラダ バナナ	牛乳 豚肉 大豆 ツナ	バター はちみつ 油 さとう マヨネーズ じゃがいも 米粉 ★胚芽食パン ★白ごま ★ごま(わり)	にんにく 玉葱 人参 トマト缶 小松菜 キャベツ きゅうり パプリカ ★バナナ	744 kcal 29.1 g 31.2 g 2.4 g	
9	木		豚肉と野菜のみそ炒め丼 じゃがいもと小松菜のすまし汁 あずきの黒糖米粉蒸しパン	豚肉 生揚げ みそ 牛乳 豆乳 ★たまご	米 玄米 油 でん粉 じゃがいも 米粉 さとう 黒砂糖 甘納豆(あずき)	にんにく しょうが 玉葱 人参 もやし キャベツ えのきたけ 小松菜	765 kcal 26.4 g 21.1 g 1.8 g	
10	金		ごはん 鯖のごまみそかけ 揚げじゃがいもの五目きんぴら 具だくさんすまし汁 メロン	牛乳 みそ 豚肉 さつまいも 鶏肉 油揚げ 豆腐 ★サバ	米 玄米 油 三温糖 ごま油 つきこんにやく じゃがいも ★白すりごま	しょうが 人参 ごぼう さやえんどう 干し椎茸 大根 白菜 えのきたけ ねぎ 小松菜 ★メロン	752 kcal 35.4 g 26.8 g 2.5 g	
13	月		二色トースト(いちごジャム・チーズ) 豆とたこのカレー煮 アスパラサラダ オレンジ	チーズ 牛乳 豚肉 白いんげん豆 レンズまめ ベークン ★あさり ★まだこ	バター オリーブ油 油 米粉 じゃがいも 三温糖 ★無塩食パン ★胚芽食パン	いちごジャム にんにく セロリー 玉葱 人参 エリンギ パセリ きゅうり アスパラガス キャベツ コーン ★オレンジ	712 kcal 33.9 g 28.8 g 2.3 g	
14	火		ごはん ごまひじきふりかけ とびうおのさつま揚げ 茎わかめと大根の和え物 キャベツのみそ汁	ひじき おかか 牛乳 豆腐 おから ハム 茎わかめ 油揚げ みそ ★たまご ★とびうお ★すけとうら	米 玄米 油 三温糖 でん粉 ごま油 じゃがいも ★白ごま	しょうが ねぎ ごぼう 人参 大根 もやし 小松菜 キャベツ えのきたけ みずな	727 kcal 30.6 g 25.2 g 2.3 g	
15	水		中華おこわ ししゃものピリ辛ごま揚げ もやしの中華和え たまご入り五目スープ	焼き豚 牛乳 わかめ 豚肉 ★ししゃも ★たまご	もち米 ラード 油 春雨 三温糖 じゃがいも ごま油 でん粉 ★すりごま ★白ごま	干し椎茸 たけのこ 人参 ねぎ しょうが にんにく 小松菜 しょうが 玉葱 キャベツ えのきたけ もやし チンゲンツアイ きゅうり	745 kcal 30.2 g 26.2 g 2.7 g	
16	木		豚肉の生姜焼き丼 油揚げとしらすの和え物 田舎汁	豚肉 牛乳 油揚げ みそ 豆腐 わかめ ★しらす干し	米 玄米 油 さとう でん粉 ごま油 こんにやく さつまいも ★白ごま	しょうが 玉葱 もやし キャベツ パプリカ しょうが 大根 小松菜 人参	733 kcal 29.7 g 24.5 g 2.5 g	
17	金		豆腐のそぼろ丼 新じゃがいもと竹輪の磯和え すりごまのみそ汁 甘夏みかん	豚肉 豚レバー 大豆 みそ 豆腐 牛乳 竹輪 あおのり わかめ	米 玄米 油 三温糖 でん粉 じゃがいも ★すりごま	にんにく しょうが 玉葱 人参 小松菜 ごぼう えのきたけ キャベツ 甘夏みかん	794 kcal 32.0 g 24.6 g 2.4 g	
20	月		たまごごぼうのピラフ レバーとポテトのガーリック揚げ グリーンサラダ 米粉マカロニ入り豆乳クリームスープ オレンジ	鶏肉 牛乳 豚レバー ベークン 豆乳 生クリーム ★たまご	バター 油 米 玄米 三温糖 でん粉 じゃがいも 米粉マカロニ 米粉	ごぼう 玉葱 人参 パセリ しょうが にんにく キャベツ 小松菜 きゅうり パプリカ ★オレンジ	777 kcal 29.8 g 25.8 g 2.6 g	
21	火		あぶたま丼 竹輪とキャベツの塩昆布和え 根菜のみそ汁	油揚げ 牛乳 竹輪 塩昆布 みそ わかめ ★たまご	米 玄米 油 三温糖 さつまいも	玉葱 ねぎ 小松菜 キャベツ もやし 人参 えのきたけ 大根	752 kcal 30.1 g 24.8 g 3.5 g	
22	水		フィッシュフライバーガー ミネストローネ コールスロー さくらんぼ	チーズ 牛乳 ツナ ベークン レンズまめ 白いんげん豆 ★しいら	米粉 油 さとう じゃがいも ★丸パン ★パン粉	キャベツ 人参 玉葱 大根 トマト缶 パセリ きゅうり パプリカ にんにく さくらんぼ	756 kcal 39.0 g 26.7 g 3.1 g	
23	木	郷土料理 福岡県	かしわめし 鶏肉のすき焼き あらははんぺんのみそ汁 甘夏みかん	鶏肉 牛乳 みそ 焼き豆腐 油揚げ わかめ ★あらははんぺん	米 玄米 ごま油 さとう 油 しらたき 三温糖 じゃがいも	ごぼう 人参 干し椎茸 玉葱 白菜 ねぎ えのきたけ 小松菜 甘夏みかん	721 kcal 36.2 g 20.7 g 3.3 g	
24	金		じゃこごはん ぼらの五目あんかけ 春野菜のみそ汁	牛乳 豚肉 みそ かまぼこ 豆腐 わかめ ★ぼら ★しらす ★ちりめんじゃこ	米 雑穀玄米 油 ごま油 でん粉 じゃがいも こんにやく ★白ごま	枝豆 にんにく しょうが 玉葱 たけのこ 人参 白菜 小松菜 ごぼう 新玉葱	757 kcal 37.4 g 25.7 g 3.2 g	
25	土	運動会 ★給食有★	スパイスチキンカレーライス 冷凍みかん	チーズ 鶏肉 牛乳	米 油 米粉 じゃがいも	しょうが にんにく 玉葱 人参 トマト缶 しょうが 冷凍みかん	732 kcal 29.6 g 19.6 g 2.3 g	
28	火	運動会 予備日	ハッシュドポークライス こまつなセサミサラダ フルーツヨーグルト	豚肉 青大豆 チーズ 生クリーム 牛乳 ツナ ヨーグルト	米 玄米 油 三温糖 米粉 ★白ごま	玉葱 しょうが にんにく セロリー マッシュルーム トマト缶 キャベツ きゅうり 人参 小松菜 みかん缶 バイン缶 ★バナナ	758 kcal 26.2 g 23.3 g 2.1 g	
29	水		ごはん のりとあさりのつくだ煮 かつおのから揚げ 小松菜の和え物 新玉葱とじゃがいもの かきたま豆乳みそ汁	焼きのり 牛乳 おかか 油揚げ 豆乳 みそ わかめ ★あさり ★かつお ★たまご	米 玄米 三温糖 水あめ でん粉 油 ごま油 じゃがいも ★白ごま	干し椎茸 しょうが 小松菜 キャベツ 人参 もやし 大根 新玉葱	735 kcal 37.3 g 20.4 g 2.7 g	
30	木		肉みそうどん 新じゃがいものしらす和え けんちん汁 河内晩柑	豚肉 豚レバー 大豆 みそ 牛乳 油揚げ 豆腐 わかめ ★しらす	ごま油 油 三温糖 でん粉 じゃがいも ★冷凍うどん ★白ごま	しょうが にんにく 干し椎茸 玉葱 人参 たけのこ パプリカ 小松菜 キャベツ ごぼう 河内晩柑	721 kcal 34.3 g 30.1 g 2.9 g	
31	金		小松菜ピスキュートースト えびのシーフードクリームシチュー ポリポリピーンズサラダ パインアップル	牛乳 豆乳 大豆 ★たまご ★むきエビ ★たら	バター さとう でん粉 米粉 油 じゃがいも ★胚芽食パン ★小麦粉	小松菜 玉葱 人参 しめじ キャベツ きゅうり バインアップル	750 kcal 33.8 g 27.7 g 2.4 g	

※アレルギー食品には★を表示しています。  
 ※食物アレルギーの初発、重篤化防止のため[そば・キウイフルーツ・くるみ・ピーナッツ]の使用は控えています。  
 ※献立や使用食材は、食材の納品や流通状況により変更する場合があります。  
 ※感染防止のため手洗い・アルコール消毒等の衛生管理を実施しています。(机拭き、ランチョンマット、はし等の食具の持参は可能です。)