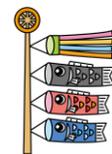


令和7年 5月予定献立表



江戸川区立鹿骨中学校
校長 東原 貴行
栄養士 齋藤 雪絵
村井 亜美

日	曜	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価		ひと口メモ	
			血や肉になる	熱や力の素になる	体の調子を整える	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)		
1	木	あぶたま丼 さつま揚げと小松菜の和え物 じゃがいものみそ汁 甘夏みかん	鶏肉 たまご 油揚げ 牛乳 さつま揚げ 豆腐 みそ わかめ	米 麦 しらたき さとう ごま油 じゃがいも ごま	玉葱 人参 小松菜 キャベツ もやし ねぎ えのき 甘夏みかん	762	33.6	春の七草の ひとつとして 知られている 「かぶ」は旬が 春と秋の2回 あり、春物は 肉質がやわか いのが特徴 です。8日の みそ汁に入れ て提供します。 	
2	金	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 大豆 レンズ豆 たこ ベーコン	食パン 胚芽食パン バター オリーブ油 油 小麦粉 じゃがいも ごま さとう	いちごジャム にんにく 玉葱 セロリー 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	730	33.3		
7	水	マーボー焼きそば バンバンジーサラダ 中華コーンスープ パナナ	豚肉 大豆 みそ 豆腐 牛乳 ささみ 鶏肉 わかめ	中華めん ごま油 油 さとう でん粉 ごま じゃがいも	生姜 にんにく 玉葱 小松菜 きゅうり もやし ねぎ コーン 人参 パナナ	707	35.3		
8	木	麦ごはん イカのかりんと揚げ にんじんともやしの甘酢和え かぶのみそ汁 美生柑	牛乳 イカ 豚肉 生揚げ みそ わかめ	米 麦 小麦粉 でん粉 油 じゃがいも さとう	キャベツ 小松菜 人参 もやし かぶ 玉葱 ねぎ 美生柑	720	32.5		
9	金	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 ひじき 豚肉 大豆 豆腐 豆乳 ハム たまご わかめ	米 もち米 油 さとう パン粉 でん粉 ごま じゃがいも	グリーンピース にんにく 生姜 玉葱 人参 小松菜 もやし 小松菜 大根 えのき ねぎ	735	32.7		9日のグリン ピースごはんの グリーンピースは、 今回「さや」に 入った生のもの から作ります。 旬の今しか 味わえないの で、違いを感じ ながら味わっ て食べてくださ い。
12	月	麦ごはん しいらの野菜あんかけ 竹輪入り香味和え みそけんちん汁	牛乳 しいら 豚肉 竹輪 ちりめんじゃこ 油揚げ 鶏肉 豆腐 みそ	米 麦 小麦粉 でん粉 油 さとう ごま油 さつまいも こんにゃく	生姜 にんにく 人参 玉葱 きくらげ キャベツ 小松菜 もやし きゅうり 大根 えのき ねぎ	790	38.5		
13	火	ハッシュドポークライス こまつなサラダ フルーツヨーグルト	豚肉 大豆 チーズ 生クリーム 牛乳 ツナ ヨーグルト	米 麦 油 さとう 小麦粉 ごま	玉葱 生姜 にんにく セロリー マッシュルーム キャベツ トマト きゅうり 人参 小松菜 みかん パン パナナ	777	26.9		
14	水	ごはん ごまひじきふりかけ たらと豆腐のすり身揚げ 大根とハムの和え物 キャベツのみそ汁	ひじき おかか 牛乳 たら 豆腐 たまご ハム 油揚げ みそ	米 麦 さとう ごま でん粉 長いも 油 ごま油 じゃがいも	生姜 ねぎ ごぼう 人参 大根 もやし 小松菜 キャベツ えのき 水菜	702	31.3		
15	木	みそ豚丼 わかめとじゃこの和え物 くずきり汁 美生柑	豚肉 生揚げ みそ 牛乳 わかめ 茎わかめ かまぼこ ちりめんじゃこ	米 麦 油 さとう ごま でん粉 ごま油 くずきり	生姜 玉葱 もやし キャベツ 人参 小松菜 大根 えのき 美生柑	721	30.3	16日はカナダ の料理を提供 します。代表 的な食材であ るメープルシ ロップを使った トーストとサー モンを使ったク リーム煮を提 供します。	
16	金	【世界の料理:カナダ】 メープルトースト サーモンのクリーム煮 ビーンズサラダ	牛乳 サケ あさり 白いんげん豆 牛乳 大豆	胚芽食パン バター メープルシロップ 油 グラニュー糖 小麦粉 じゃがいも さとう	にんにく 玉葱 人参 しめじ コーン パセリ キャベツ 小松菜 もやし レモン	759	33.3		
19	月	中華おこわ 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 しゃも わかめ 鶏肉 もずく たまご	もち米 ラード さとう ごま油 でん粉 ごま 油 春雨 じゃがいも	椎茸 たけのこ 人参 ねぎ 生姜 にんにく もやし きゅうり 小松菜 玉葱 キャベツ えのき チンゲンツァイ	736	30.7		
20	火	ミートソースパスタ にんじんとポテトのスープ オレンジケーキ	豚肉 レバー 大豆 牛乳 ベーコン たまご	スパゲッティ 油 オリーブ油 小麦粉 じゃがいも さとう はちみつ バター	にんにく 玉葱 人参 キャベツ 小松菜 レモン マーマレード	796	28.7	23日は今年度 初めての手作 りパンです！給 食 室で粉から手 作りするパン です。今回はマ ヨネーズとコー ンを使った丸 パンを提供し ます。	
21	水	じゃこごはん ぎせい豆腐 小松菜磯和え 切干大根入りみそ汁 甘夏みかん	ちりめんじゃこ 牛乳 ひじき 豆腐 たまご のり 油揚げ みそ わかめ	米 麦 ごま油 ごま 油 さとう さつまいも	小松菜 玉葱 キャベツ もやし 人参 切干大根 えのき 甘夏みかん	734	32.8		
22	木	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  具沢山すまし汁 メロン	牛乳 鯖 みそ 豚肉 さつま揚げ 鶏肉 油揚げ 豆腐	米 麦 さとう ごま ごま油 こんにゃく 油 じゃがいも	生姜 人参 ごぼう 椎茸 さやえんどう 大根 白菜 えのき ねぎ 小松菜 メロン	760	36.8		
23	金	手作りマヨコーンパン ポークビーンズ オニオンドレッシングサラダ	牛乳 チーズ 豚肉 大豆 ツナ	強力粉 さとう 小麦粉 マヨネーズ ごま 油 じゃがいも	コーン にんにく 生姜 玉葱 人参 マッシュルーム 小松菜 キャベツ もやし レモン	768	33.2	24日は運動会 献立です。勝負 に「勝てる」よ うにという気持 ちを込めて給食 では「チキンカツ カレー」を提供 します。	
24	土	【運動会献立】 チキンカツカレー フルーツポンチ	レンズ豆 鶏肉 牛乳	米 麦 油 小麦粉 さとう パン粉	玉葱 生姜 にんにく 人参 トマト みかん パイン 黄桃 レモン なし	796	28.0		
27	火	生揚げと車麩のうま煮丼 じゃこ入りさっぱり和え 果物2種盛り(オレンジ、パイン)	豚肉 生揚げ 牛乳 ちりめんじゃこ	米 麦 油 こんにゃく 麩 さとう じゃがいも	玉葱 人参 えのき ねぎ 小松菜 きゅうり キャベツ レモン オレンジ パイン	718	27.7		
28	水	【セレクト給食】 わかめごはん 鶏肉のさざれ焼き 又は 鶏肉の甘辛みそ焼き キャベツの野菜炒め 生揚げのみそ汁 甘夏みかん	わかめ 牛乳 みそ ちりめんじゃこ 鶏肉 豚肉 生揚げ	米 麦 ごま 油 マヨネーズ パン粉 でん粉	キャベツ 人参 小松菜 にんにく 玉葱 大根 えのき 小松菜 甘夏みかん	769	32.9	28日はセレクト 給食です。今回 は「鶏肉のさざ れ焼き」か「鶏 肉の甘辛みそ 焼き」のどちら かを選びます。	
29	木	ごはん のりとあさりの佃煮 かつおのごまがらめ 小松菜の和え物 新玉ねぎとじゃがいものかき玉豆乳みそ汁	のり あさり 牛乳 かつお おかか 油揚げ たまご 豆乳 みそ わかめ	米 麦 さとう 水あめ でん粉 油 ごま じゃがいも ごま油	椎茸 生姜 小松菜 キャベツ 人参 もやし 大根 新玉葱	725	37.6		
30	金	たまごとチキンのピラフ レバーとポテトのガーリック揚げ グリーンサラダ パスタ入り豆乳クリームスープ オレンジ	鶏肉 たまご 牛乳 レバー ベーコン 豆乳 生クリーム	バター 油 米 麦 さとう でん粉 じゃがいも ごま マカロニ 小麦粉	玉葱 人参 パセリ 生姜 にんにく キャベツ 小松菜 きゅうり 黄パプリカ オレンジ	772	30.7		

5月の給食回数は20回です。飲用牛乳は必ず毎日提供します。

※納品などの都合により使用食材・献立を変更する場合がございます。予めご了承ください。

5月の栄養目標

体を作る食べ物を知ろう

