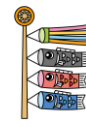


令和8年 5月予定献立表



江戸川区立鹿骨中学校
校長 東原 貴行
栄養士 齋藤 雪絵

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	金	【端午の節句】 中華ちまき 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 ししゃも 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 チンゲン菜	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (g) 食塩相当量(g)	717 30.4 23.3 2.8	5月5日は端午の節句です。ちまきには邪気を払う厄除けの意味が込められています。こいのぼりをイメージしたししやもと一緒に提供します。
7	木	チーズトースト 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	胚芽食パン パター オリーブ油 油 小麦粉 じゃがいも ごま さとう	にんにく セロリー 玉葱 人参 エリンギ きゅうり パセリ アスパラガス キャベツ コーン オレンジ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (g) 食塩相当量(g)	749 36.3 32.7 3.0	
8	金	あぶたま丼 ひじきの和え物 ねぎとじゃがいものみそ汁 甘夏みかん	鶏肉 たまご 油揚げ 牛乳 ひじき 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 もやし ねぎ えのき 甘夏みかん	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (g) 食塩相当量(g)	770 33.4 26.4 3.0	
9	土	ミートソースパスタ キャベツとベーコンのスープ はちみつケーキ	豚肉 レバー 大豆 牛乳 ベーコン たまご	スパゲッティ 油 ごま オリーブ油 小麦粉 じゃがいも マカロニ さとう はちみつ パター	にんにく 玉葱 人参 キャベツ 小松菜 レモン	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (g) 食塩相当量(g)	804 30.7 28.9 2.8	20日のグリーンピースご飯には、さや付の生のグリーンピースを使います。旬ならではの香りが楽しめるのでいつもの違いを感じながら味わって下さいね。
12	火	麦ごはん のりのふりかけ 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	のり 牛乳 しいら 豚肉 竹輪 油揚げ ちりめんじゃこ 鶏肉 豆腐 みそ	米 麦 ごま油 油 さとう ごま 小麦粉 でん粉 さつまいも こんにゃく	にんにく 生姜 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	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (g) 食塩相当量(g)	778 39.3 23.1 3.0	
13	水	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 トマト キャベツ きゅうり 人参 小松菜 みかん パイン バナナ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (g) 食塩相当量(g)	766 26.3 24.3 1.8	
14	木	麦ごはん イカのかりんと揚げ キャベツのごま和え 生麩のすまし汁 美生柑	牛乳 イカ 鶏肉 豆腐	米 麦 小麦粉 でん粉 油 じゃがいも さとう ごま 生麩	キャベツ 小松菜 人参 もやし 大根 白菜 えのき 美生柑	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (g) 食塩相当量(g)	725 33.3 18.4 2.3	
15	金	じゃごごはん ぎせい豆腐 小松菜の磯和え 切干大根入りみそ汁	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	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (g) 食塩相当量(g)	712 32.5 23.6 2.9	21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。
18	月	たまごチキンのピラフ 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 小麦粉 じゃがいも マカロニ	玉葱 人参 パセリ 生姜 にんにく キャベツ 小松菜 きゅうり コーン オレンジ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (g) 食塩相当量(g)	756 29.7 24.7 2.6	
19	火	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 さつまいも 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 玉葱 えのき ねぎ 小松菜 メロン	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (g) 食塩相当量(g)	795 37.1 27.1 2.5	
20	水	グリーンピースごはん 大豆とひき肉の小判焼き ハムと小松菜のおかか和え 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 おかか たまご ハム 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 たら キャベツ もやし 小松菜 大根 ねぎ えのき	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (g) 食塩相当量(g)	737 34.2 22.9 2.8	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「チキンカツカレーライス」を提供します。
21	木	【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 鶏肉 白いんげん豆 大豆	胚芽食パン パター メープルシロップ 油 グラニュー糖 さとう じゃがいも 小麦粉 マカロニ ごま	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	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (g) 食塩相当量(g)	786 36.1 31.0 2.4	
22	金	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 甘夏みかん	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 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 甘夏みかん	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (g) 食塩相当量(g)	746 31.7 22.2 2.3	
23	土	【運動会献立】 チキンカツカレーライス フルーツポンチ	レンズ豆 鶏肉 牛乳	米 麦 油 小麦粉 さとう ごま パン粉	玉葱 生姜 にんにく 人参 トマト みかん パイン 黄桃 なし レモン	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (g) 食塩相当量(g)	807 29.0 21.8 2.1	27日はセレクト給食です。今回は「鶏肉のさざれ焼き」か「豚肉の甘辛みそ焼き」のどちらかを選んでください。
26	火	塩マーボー丼 春雨のサラダ 果物2種盛り(オレンジ、パイン)	豚肉 大豆 豆腐 牛乳 ハム	米 麦 油 でん粉 ごま油 春雨 さとう ごま	生姜 にんにく ねぎ 玉葱 人参 たけのこ 椎茸 小松菜 キャベツ もやし オレンジ パイン	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (g) 食塩相当量(g)	721 28.9 22.0 2.0	
27	水	【セレクト給食】 わかめごはん 鶏肉のさざれ焼き または 豚肉の甘辛みそ焼き キャベツの野菜炒め 生揚げのみそ汁	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 さとう ごま油	キャベツ 人参 もやし たら きくらげ にんにく 小松菜 玉葱 大根 えのき 生姜	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (g) 食塩相当量(g)	748 33.4 28.7 2.9	29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いパンを提供します。
28	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 新玉ねぎとじゃが芋のかき玉豆乳みそ汁 河内晩柑	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 ごま油 じゃがいも	椎茸 生姜 小松菜 キャベツ 人参 もやし 大根 新玉葱 河内晩柑	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (g) 食塩相当量(g)	760 38.1 19.0 2.5	
29	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 マカロニ	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	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (g) 食塩相当量(g)	804 34.6 31.3 2.7	

5月の給食回数は18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

