



令和6年 5月予定献立表



江戸川区立鹿骨中学校
校長 大谷 雅也
栄養士 小林 陽子

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			
1	水 あぶ玉井 三色野菜の和え物 じゃがいものみそ汁	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 砂糖 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	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	746 33.4 25.9 3.2	あぶ玉井は油揚げとたまごがはいった親子丼のような丼物です。油揚げがたっぷり、肉が少量でも食べごたえがあります。
2	木 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 レンズ豆 あさり たこ ベーコン	無塩食パン 胚芽食パン バター オリーブ油 油 砂糖 小麦粉 じゃがいも ごま	いちごジャム にんにく セロリ 玉葱 人参 エリンギ パセリ きゅうり コーン アスパラガス キャベツ 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)	715 31.4 28.7 2.2	
7	火 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 鶏肉 わかめ	中華めん ごま油 油 砂糖 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	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	723 36.1 27.8 2.5	春の七草のひとつとして知られるかぶは旬が春と秋の2回あります。春物は肉質がやわらかいのが特徴です。
8	水 麦ごはん イカのかりんと揚げ キャベツの甘酢和え 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 じゃがいも 砂糖 油	キャベツ 小松菜 人参 もやし かぶ 玉葱 ねぎ 美生柑	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	720 33.4 20.6 2.7	
9	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 ひじき 豚肉 大豆 豆腐 豆乳 ハム たまご わかめ	米 もち米 油 砂糖 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 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)	756 34.5 24.6 2.3	グリーンピースご飯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。味の違いを楽しんでみてください。
10	金 麦ごはん しらの野菜あんかけ 竹輪入り香味和え みそけんちん汁	牛乳 しら 豚肉 竹輪 油揚げ 鶏肉 豆腐 みそ	米 麦 小麦粉 でん粉 油 砂糖 ごま油 さつまいも こんにゃく	人参 玉葱 きくらげ キャベツ 小松菜 もやし きゅうり 生姜 にんにく 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)	763 36.3 24.9 2.6	
13	月 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 青大豆 チーズ 生クリーム 牛乳 ツナ ヨーグルト	米 麦 油 砂糖 小麦粉 ごま	玉葱 生姜 にんにく セロリ 人参 マッシュルーム トマト キャベツ きゅうり 小松菜 みかん パイン パナナ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	771 26.8 24.9 1.9	14日はとび魚のミンチを使った手作りさつま揚げです。給食室で1つ1つ作ります。とび魚は九州では「あご」とよばれます。
14	火 ごはん ごまひじきふりかけ とび魚のさつま揚げ 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 とび魚 すけとうだら 豆腐 おから たまご みそ 茎わかめ ハム 油揚げ	米 麦 砂糖 ごま でん粉 ながいも 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	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	740 32.1 26.1 2.6	
15	水 わかめごはん とり肉のさざれ焼き にらの野菜炒め 生揚げのみそ汁 甘夏みかん	わかめ ちりめんじゃこ 牛乳 鶏肉 豚肉 生揚げ みそ	米 麦 ごま マヨネーズ パン粉 油 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	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	745 36.1 24.8 3.1	16日はカナダの料理です。代表的な食材であるメープルシロップと鮭を使った料理を提供します。
16	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 大豆サラダ	牛乳 サケ あさり 白いんげん豆 大豆	胚芽食パン バター メープルシロップ グラニュー糖 油 じゃがいも 小麦粉 砂糖	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)	777 34.0 30.5 2.3	
17	金 みそ豚丼 キャベツとじゃこの和え物 くずきり汁 美生柑	豚肉 生揚げ みそ 牛乳 わかめ 茎わかめ ちりめんじゃこ かまぼこ	米 麦 油 砂糖 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	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	725 30.3 24.2 3.2	ししゃもは骨ごと食べるとカルシウムがたくさん摂取できます。頭も尾もカリッと焼くので、丸ごと残さず食べたいです。
20	月 中華おこわ ししゃものピリ辛ごま焼き もやしの中華和え たまご入り五目スープ	焼豚 牛乳 ししゃも わかめ 豚肉 たまご	もち米 米 ラード 砂糖 ごま油 はるさめ ごま 油 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)	726 32.8 26.7 2.9	
21	火 ミートソースパスタ 角切り野菜のスープ オレンジケーキ	豚肉 豚レバー 大豆 牛乳 ベーコン たまご	スパゲッティ オリーブ油 小麦粉 じゃがいも 砂糖 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 マーメイド	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	807 29.1 28.5 2.8	新玉葱は、春先に収穫できる玉葱です。通年で出回っている玉葱よりも、甘くてやわらかいのが特徴です。
22	水 ごはん のりとあさりのつくだ煮 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豆乳みそ汁	のり あさり 牛乳 かつお おかか 油揚げ 豆乳 みそ わかめ	米 麦 砂糖 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 玉葱	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	707 34.8 18.8 2.6	
23	木 ヨーグルトトースト ポークビーンズ オニオンドレッシングサラダ	ヨーグルト 牛乳 たまご 豚肉 大豆 ツナ	胚芽食パン バター 油 小麦粉 砂糖	レモン 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	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	731 33.1 30.8 3.0	25日は運動会献立です。各クラスが同じ目標をもって一致団結し、勝負に「勝てる」という気持ちで込めて、給食では「チキンかつカレー」を提供します。
24	金 ごはん 鯖のごまみそかけ 揚げじゃが芋の五目きんぴら 具沢山すまし汁 メロン	牛乳 サバ 白みそ 豚肉 さつま揚げ 鶏肉 油揚げ 豆腐	米 麦 砂糖 ごま ごま油 こんにゃく 油 じゃがいも	生姜 人参 ごぼう さやえんどう 椎茸 大根 白菜 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)	780 37.1 28.8 2.4	
25	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 砂糖 パン粉	玉葱 生姜 にんにく 人参 トマト みかん パイン 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)	774 27.9 20.5 2.0	
28	火 生揚げと車麩のうま煮丼 大豆入りさつぱり和え 果物2種盛り(オレンジ、パイン)	豚肉 生揚げ 牛乳 大豆	米 麦 油 こんにゃく 車麩 砂糖 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 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)	723 27.6 20.2 2.3	レバーは鉄分が多く含まれており、貧血予防に効果があります。今回はにんにくに漬けて揚げることで、レバー独特の苦みを抑えます。
29	水 たまごごぼうピラフ レバーとポテトとゴマのがーリック揚げ グリーンサラダ パスタ入り豆乳クリームスープ	鶏肉 たまご 牛乳 豚レバー ベーコン 豆乳 生クリーム	油 米 麦 砂糖 でん粉 じゃがいも ごま マカロニ 小麦粉	ごぼう 玉葱 人参 パセリ 生姜 にんにく キャベツ 小松菜 きゅうり パプリカ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	784 30.7 28.8 2.3	
30	木 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 メロン	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 砂糖 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 メロン	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	753 33.1 25.2 3.3	切干大根は、煮物としてだけでなく和え物や汁物に入れてもおいしいです。短めに加熱すると歯ごたえが楽しめます。
31	金 チリビーンズチーズドック ウイナーと野菜のスープ煮 人参ツナサラダ 甘夏みかん	豚肉 大豆 チーズ 牛乳 ウイナー 豚肉 レンズ豆 ツナ	胚芽パン 油 小麦粉 じゃがいも 砂糖	にんにく 玉葱 ピーマン 人参 セロリ 大根 キャベツ コーン 小松菜 レモン 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)	726 35.7 28.9 3.0	

今月の給食回数は21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。

5月の栄養目標

体を作る食べ物を知ろう

