



# 5月予定献立表

日	曜日	当番人数	主食	牛乳	主菜・副菜・デザート	熱量kcal たんぱく質 食塩相当量	盛りつけ方
1	木	5	麦入りご飯	○	鯖の生姜焼き 芋団子汁 わかめの甘酢和え 甘夏	739 34.4 2.6	血・・・焼物・和物 大碗・・・ごはん 小碗・・・汁物
2	金	5	中華ちまき	○	ししゃものピリ辛ごま揚げ たまご入り五目スープ もやしの中華和え 美生柑	721 30.1 2.8	血・・・ちまき・揚物 大碗・・・スープ 小碗・・・和物
3	土		憲法記念日				
4	日		みどりの日				
5	月		こどもの日				
6	火		振替休日				
7	水	4	ガパオライス		ヤムウンセン ニラのエスニックスープ	768 34.3 2.9	血・・・ライス 大碗・・・スープ 小碗・・・サラダ
8	木	5	ごはん ごまひじきふりかけ	○	たらと豆腐のすり身揚げ キャベツのみそ汁 大根とハムの和え物 甘夏みかん	740 31.5 2.3	血・・・揚物・和物 大碗・・・ごはん・わか 小碗・・・汁物
9	金	4	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	749 35.2 2.3	血・・・パン 大碗・・・スープ 小碗・・・サラダ
10	土	5	ツナと高野豆腐の うま煮丼	○	じゃがバター醤油炒め いよかん 呉汁	754 28.5 2.9	血・・・丼 大碗・・・汁物 小碗・・・炒物
13	火	4	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	733 33.3 2.2	血・・・焼物・和物 大碗・・・ごはん 小碗・・・汁物
14	水	4	山菜うどん	○	豆腐とツナの唐揚げ オレンジ寒天ポンチ	756 33.1 2.9	血・・・めん 大碗・・・揚物 小碗・・・デザート
15	木	5	たまごとチキンのピラ フ	○	パ-とポ-トとア-モ-ド のが-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	785 30.1 2.6	血・・・ピラフ・揚物 大碗・・・スープ 小碗・・・サラダ
16	金	4	麦入りご飯	○	いかのチリソースかけ 桜エビのスープ みそドレサラダ	730 31.3 2.9	血・・・揚物・サラダ 大碗・・・ごはん 小碗・・・スープ
17	土		<b>運動会</b>		運動会のお弁当(わかめご飯、鮭の塩焼き、鶏のから揚げ ナポリタン、ちくわの煮物、きゅうり浅漬け、茹でブロッコリー)	823 32.3 2.9	お弁当箱
19	月	4	ハッシュド ポークライス	○	こまつなアーモンドサラダ フルーツヨーグルト	765 26.6 2.0	血・・・ライス 大碗・・・デザート 小碗・・・サラダ
21	水	6	ごはん のりとあさりの佃煮	○	かつおのごまがらめ 新玉ねぎとじゃが芋のかき玉豆乳みそ汁 甘夏みかん 小松菜の和え物	760 38.1 2.5	血・・・揚物・和物 大碗・・・ごはん・佃煮 小碗・・・汁物
22	木	4	麦入りご飯 塩昆布とおかかのふりかけ	○	擬製豆腐 すりごまのみそ汁 磯辺和え	728 34.2 2.9	血・・・焼物・和物 大碗・・・ごはん・わか 小碗・・・汁物
23	金	3	アスパラまよトースト	○	ごぼうチップスサラダ ポテトのミルクスープ	771 31.7 2.9	血・・・パン 大碗・・・スープ 小碗・・・サラダ
26	月	5	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	790 37.1 2.5	血・・・揚物・炒物 大碗・・・ごはん 小碗・・・汁物
27	火	5	豚ひきの あんかけ焼きそば	○	芋餅の香味焼き オレンジ 大豆もやしのサラダ	789 31.4 2.9	血・・・めん 大碗・・・焼物 小碗・・・サラダ
28	水	4	チリビーンズ チーズドック	○	オニオンスープ バナナ にんじんハニーサラダ	749 32.5 2.9	血・・・パン 大碗・・・スープ 小碗・・・サラダ
29	木	5	梅ごはん		厚揚げのかりんとう焼き 建長汁 キャベツの酢の物 河内晩柑	727 28.7 2.9	血・・・焼物・和物 大碗・・・ごはん 小碗・・・汁物
30	金	4	麦入りご飯	○	あじの中華甘酢あん 空豆と春雨のスープ じゃこ入りサラダ	752 31.1 2.8	血・・・揚物・サラダ 大碗・・・ごはん 小碗・・・スープ

献立は都合により変更することがあります。

平均 E: 756kcal P32.3g 塩2.7g

令和7年5月1日～22日 《献立表と主な材料》

サラダ油は米、揚げ油は大豆が原料です。  
★印はアレルギー対応食品です。

江戸川区立小岩第一中学校

日	献立名	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		日	献立名	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 木	麦入りご飯 飲用牛乳 鯖の生姜焼き わかめの甘酢和え 芋団子汁 果物(甘夏)	★さわら 冷凍わかめ 大豆(国産) 鶏こま	飲用牛乳 ★しらす干し	精白米 玄米 でん粉 三温糖 じゃがいも	白ごま(いり) サラダ油(米)	にんじん こまつな(江戸川)	しょうが ★もやし ★きゅうり はくさい えのきたけ ★甘夏みかん	14 水	山菜うどん 飲用牛乳 豆腐の唐揚げ レゾン 寒天ボンチ	鶏こま 油揚げ 木綿豆腐 ★まぐろ缶詰	飲用牛乳 ★ちりめんじゃこ 粉寒天	冷凍うどん でん粉 さとう	サラダ油(米) マヨネーズ 揚げ油(大豆)	にんじん こまつな	玉葱 生ぜんまい わらび えのきたけ ねぎ レゾンジュース レモン汁 パイ缶
2 金	中華ちまき 飲用牛乳 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 美生柑(1/4)	★焼き豚 白みそ 鶏こま ★たまご	飲用牛乳 ★ししゃも	もち米 三温糖 でん粉 緑豆はるさめ じゃがいも	ラード ごま油 白すりごま サラダ油(米) 白ごま	にんじん こまつな チンゲンツァイ	干し椎茸 たけのこ ねぎ しょうが ★もやし ★きゅうり しょうが 玉葱 キャベツ ★美生柑	15 木	たまごとチキンのピラフ 飲用牛乳 レバートとホトとアモドのガーリック揚げ 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(1/6)	鶏ひき肉 ★たまご ★豚レバー ★豆乳	飲用牛乳 ★牛乳・調理用 ★生クリーム(乳)	精白米 粒麦 三温糖 でん粉 じゃがいも ツイストマカロニ 小麦粉	マーガリン サラダ油(米) ★アーモンド・8 つ割	にんじん パセリ こまつな	玉葱 しょうが汁 にんにく キャベツ ★きゅうり 黄パプリカ ★オレンジ
7 水	ガバオライス 牛乳飲用 ヤムウンセン ニラのエスニックスープ	鶏ひき肉 凍り豆腐 大豆(国産) ★たまご ★むきえび ★うずら卵	飲用牛乳	精白米 玄米 三温糖 緑豆はるさめ	サラダ油(米) 白ごま	赤パプリカ バジル こまつな にんじん にら	にんにく 玉葱 キャベツ レモン汁 たけのこ ぶなしめじ ★もやし	16 金	麦入りご飯 牛乳飲用 いかのチリソースかけ みそドレサラダ 桜エビのスープ	イカ 白みそ ★ベーコン 鶏こま	飲用牛乳 ★さくらえび	精白米 粒麦 三温糖 でん粉 じゃがいも さとう	サラダ油(米)	にんじん こまつな	にんにく しょうが 玉葱 ★もやし キャベツ たけのこ えのきたけ
8 木	ごはん ごまひじきふりかけ 飲用牛乳 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(1/8)	★おかか ★すけとうだら 木綿豆腐 ★ボンレスハム 油揚げ 白みそ 赤みそ	ひじき 飲用牛乳	精白米 粒麦 三温糖 でん粉 じゃがいも	白ごま サラダ油(米) ごま油	にんじん こまつな みずな	しょうが汁 ねぎ ごぼう だいこん ★もやし キャベツ えのきたけ ★甘夏みかん	17 土	わかめご飯 飲用牛乳 鮭の塩焼き 鶏の唐揚げ ナポリタン(弁当) ちくわの煮物 きゅうり浅漬け 茹でブロッコリー	★マス 若鶏モモ ★ベーコン ★焼き竹輪	炊き込みわかめ 飲用牛乳 塩昆布	精白米 玄米 小麦粉 でん粉 スパゲッティ 三温糖 さとう	揚げ油(大豆) サラダ油(米)	ピーマン にんじん さやいんげん ブロッコリー	しょうが にんにく 玉葱 マッシュルーム たけのこ ★きゅうり
9 金	二色トースト(いちごジャム・チーズ) 飲用牛乳 豆とたこのカレー煮 アスパラサラダ オレンジ(1/6)	★豚こま 大豆(国産) レンズまめ(乾) まだこ ★ベーコン	★ビザチーズ 飲用牛乳	無塩食パン 胚芽食パン 小麦粉 じゃがいも 三温糖	★バター オリーブ油 サラダ油(米) 白ごま	にんじん パセリ アスパラガス	いちごジャム にんにく セロリー 玉葱 エリンギ ★きゅうり キャベツ ホールコーン(冷) ★オレンジ	19 月	ハッシュドポークライス(豆入り) 飲用牛乳 こまつなアーモンドサラダ フルーツヨーグルト	★豚こま 青大豆(国産) ★まぐろ缶詰	飲用牛乳 ★ヨーグルト	精白米 粒麦 三温糖 小麦粉	サラダ油(米) ★アーモンド	トマト缶詰 にんじん こまつな	玉葱 しょうが にんにく セロリー マッシュルーム キャベツ ★きゅうり みかん缶 パイ缶 ★バナナ
10 土	ツナと高野豆腐のうま煮丼 飲用牛乳 じゃがバター醤油炒め 呉汁 いよかん(1/6)	★まぐろ缶詰 凍り豆腐 鶏こま 大豆(国産) 白みそ	飲用牛乳	精白米 玄米 三温糖 でん粉 じゃがいも 板こんにゃく	サラダ油(米) ★バター 白ごま	にんじん こまつな	にんにく しょうが 干し椎茸 玉葱 はくさい ごぼう だいこん ねぎ ★いよかん	21 水	ごはん/のりとあさりの佃煮 飲用牛乳 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 甘夏みかん(1/8)	あさり ★かつお ★おかか 油揚げ ★たまご ★豆乳 白みそ 赤みそ 冷凍わかめ	焼きのり 飲用牛乳	精白米 粒麦 三温糖 水あめ でん粉 じゃがいも	サラダ油(米) 白ごま ごま油	こまつな にんじん	干し椎茸 しょうが汁 キャベツ ★もやし だいこん 新玉葱 ★甘夏みかん
13 火	グリーンピースごはん 飲用牛乳 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	鶏ひき肉 大豆(国産) 木綿豆腐 ★豆乳 ★プレスハム 絹ごし豆腐 ★たまご 冷凍わかめ	飲用牛乳 ひじき	精白米 もち米 三温糖 生パン粉 でん粉 じゃがいも	サラダ油(米) 白ごま(いり)	にんじん にら こまつな	グリーンピース にんにく しょうが 玉葱 キャベツ ★もやし だいこん えのきたけ ねぎ	22 木	麦入りご飯 塩昆布とおかかのふりかけ 飲用牛乳 擬製豆腐 磯辺和え すりごまのみそ汁	★おかか 木綿豆腐 鶏ひき肉 鶏こま ★たまご 白みそ 赤みそ	塩昆布 飲用牛乳 きざみのり ★煮干し	精白米 粒麦 三温糖 じゃがいも	白ごま サラダ油(米) 白すりごま	にんじん こまつな	ねぎ 干し椎茸 しょうが キャベツ ★もやし だいこん えのきたけ

令和7年5月23日～30日 《献立表と主な材料》

サラダ油は米、揚げ油は大豆が原料です。  
★印はアレルギー対応食品です。

江戸川区立小岩第一中学校

日	献立名	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	
23 金	アスパラまよトースト 飲用牛乳 ごぼうチップスサラダ ポテトのミルクスープ	鶏ひき肉 冷凍わかめ 鶏こま 白いんげん豆	飲用牛乳 ★牛乳・調理用	胚芽パン 三温糖 じゃがいも 小麦粉	マーガリン マヨネーズ(卵無) 揚げ油(大豆) サラダ油(米) ごま油 白すりごま	アスパラガス にんじん こまつな	玉葱 ホールコーン(冷) ごぼう ★もやし キャベツ セロリー
26 月	ごはん 飲用牛乳 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(1/16)	★サバ 白みそ ★豚細せん切り ★さつま揚げ 鶏こま 油揚げ 木綿豆腐	飲用牛乳	精白米 粒麦 三温糖 つきこんにやく じゃがいも	白すりごま ごま油 サラダ油(米)	にんじん さやえんどう こまつな	しょうが汁 ごぼう 干し椎茸 だいこん はくさい えのきたけ ねぎ ★アンデスメロン
27 火	豚ひきのあんかけ焼きそば 飲用牛乳 芋餅の香味焼き 大豆もやしのサラダ 果物(オレンジ1/6)	★豚ひき肉 大豆(国産) ★うずら卵 鶏ひき肉 ★調製豆乳 冷凍わかめ ★ベーコン	飲用牛乳 ★ちりめんじゃこ	蒸し中華めん でん粉 じゃがいも さとう 三温糖	サラダ油(米) ごま油 黒ごま 白すりごま	にんじん チンゲンツァイ こまつな	にんにく しょうが 干し椎茸 たけのこ 玉葱 ねぎ ★大豆もやし ★オレンジ
28 水	チリビーンズチーズドック 飲用牛乳 オニオンスープ にんじんハニーサラダ バナナ(1/2)	鶏ひき肉 大豆(国産) ★ベーコン レンズまめ	★ビザチーズ 飲用牛乳	セサミパン 小麦粉 じゃがいも 食パン はちみつ	サラダ油(米) ★アーモンド・スライス	ピーマン にんじん こまつな	にんにく 玉葱 セロリー ぶなしめじ キャベツ レモン汁 ★バナナ
29 木	梅ごはん 飲用牛乳 厚揚げのかりんとう焼き キャベツの酢の物 建長汁 果物(河内晩柑1/6)	鶏ひき肉 生揚げ 油揚げ	★ちりめんじゃこ 飲用牛乳 くきわかめ	精白米 玄米 でん粉 小麦粉 三温糖 さとう 板こんにやく	サラダ油(米) 白ごま ごま油	にんじん こまつな	カリカリ梅 キャベツ ★もやし ごぼう 干し椎茸(足切) だいこん ★河内晩柑
30 金	麦入りご飯 飲用牛乳 あじの中華甘酢あん じゃこ入りサラダ 空豆と春雨のスープ	★まあじ 冷凍わかめ ★ベーコン 鶏こま イカ 冷凍わかめ	飲用牛乳 ★ちりめんじゃこ	精白米 玄米 でん粉 小麦粉 じゃがいも 緑豆はるさめ	★揚げ油(大豆) サラダ油(米)	にんじん ピーマン チンゲンツァイ	たけのこ 玉葱 キャベツ ★きゅうり ★もやし しょうが そらまめ