



5月予定献立表



令和8年 5月
 江戸川区立小岩第一中学校
 校長 金澤 栄治
 栄養士 外山 めぐみ

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	金	4	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	720 31.0 2.8	皿・・・ちまき・揚物 大碗・・・スープ 小碗・・・和物
3	日				憲法記念日		
4	月				みどりの日		
5	火				こどもの日		
6	水				振替休日		
7	木	4	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	749 36.3 3.0	皿・・・パン 大碗・・・スープ 小碗・・・サラダ
8	金	5	麦入りごはん 塩昆布とおかかのふりかけ	○	鮭の味噌だれ焼き 磯辺和え すりごまの汁 セミノール	737 34.4 2.2	皿・・・焼物・和物 大碗・・・ごはん・フリカケ 小碗・・・汁物
11	月	6	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	760 38.1 2.5	皿・・・揚物・和物 大碗・・・ごはん・佃煮 小碗・・・汁物
12	火	4	山菜うどん	○	豆腐とツナの唐揚げ オレンジ寒天ポンチ	778 34.4 2.9	皿・・・めん・揚物 大碗・・・つゆ 小碗・・・デザート
13	水	5	豚キムチ丼	○	世界料理 韓国 チャプチェ トランタン(スープ) 甘夏みかん	752 29.5 2.9	皿・・・丼 大碗・・・スープ 小碗・・・和物
14	木	3	ツナトースト	○	キャベツとハムのサラダ ミルクスープ	734 31.4 2.9	皿・・・パン 大碗・・・スープ 小碗・・・サラダ
15	金	4	麦入りご飯 小松菜としらすのふりかけ	○	鶏肉とじゃが芋のごまお焼き もやしのわさび醤油和え 呉汁	741 30.6 2.9	皿・・・焼物・和物 大碗・・・ごはん・フリカケ 小碗・・・汁物
16	土		運動会		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、ぎゅうり浅漬、茹でブロッコリー)	807 31.8 2.9	お弁当箱
18	月	4	ハッシュドボーク ライス	○	こまつなサラダ フルーツヨーグルト	766 26.3 1.8	皿・・・ライス 大碗・・・デザート 小碗・・・サラダ
20	水	4	グリーンピースごはん	○	大豆とひき肉の小判焼き ハムと小松菜のおかか和え 豆腐とわかめのかきたま汁	735 34.2 2.8	皿・・・焼物・和物 大碗・・・ごはん 小碗・・・汁物
21	木	4	麦入りご飯	○	いかのチリソースかけ みそドレサラダ 桜エビのスープ	725 31.4 2.9	皿・・・揚物・和物 大碗・・・ごはん 小碗・・・スープ
22	金	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	795 37.1 2.5	皿・・・焼物・炒物 大碗・・・ごはん 小碗・・・汁物
25	月	5	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	746 31.7 2.3	皿・・・揚物・和物 大碗・・・ごはん・フリカケ 小碗・・・汁物
26	火	5	豚ひき肉と野菜の あんかけ焼きそば	○	中華サラダ 中華コーンスープ バナナ	740 28.9 2.9	皿・・・めん 大碗・・・スープ 小碗・・・サラダ
27	水	5	たまごと チキンのピラフ	○	レバーとポテトとのガーリック揚げ 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	756 29.7 2.6	皿・・・ピラフ・揚物 大碗・・・スープ 小碗・・・サラダ
28	木	4	きなこ揚げパン	○	タンジーダン(卵焼き) 海藻サラダ ワンタンとめかぶのスープ	721 34.8 2.8	皿・・・パン・焼物 大碗・・・スープ 小碗・・・サラダ
29	金	5	ぜんまいめし	○	郷土料理 茨城県 厚揚げのかりんとう焼き 蓮根のきんぴら けんちん汁 河内晩柑	750 30.3 2.7	皿・・・焼物・炒物 大碗・・・ごはん 小碗・・・汁物

献立は都合により変更することがあります。

平均 E: 751kcal P32.3g 塩2.7g