



5月予定献立表

令和6年 5月
江戸川区立小岩第一中学校
校長 青山 昭広
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	水	5	ごはん ごまひじきふりかけ	○	とび魚のさつま揚げ 莖わかめと大根の和え物 キャベツのみそ汁 甘夏みかん	761 31.5 2.2	皿・・ 大碗・・ 小碗・・	揚物・和物 ごはん・7割 汁物
2	木	5	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 美生柑	721 30.1 2.8	皿・・ 大碗・・ 小碗・・	ちまき・魚 スープ 和物
3	金	憲法記念日						
4	土	みどりの日						
5	日	こどもの日						
6	月	振替休日						
7	火	4	つなツナ元気パン	○	アーモンドじゃがサラダ ミネストローネ メロン	761 32.0 2.3	皿・・ 大碗・・ 小碗・・	パン スープ サラダ
8	水	6	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 新玉ねぎとじゃが芋のかき玉豆乳みそ汁 甘夏みかん	758 38.3 2.4	皿・・ 大碗・・ 小碗・・	魚・和物 ごはん・佃煮 汁物
9	木	5	炊きこみおこわ	○	厚揚げのみそ焼き キャベツの酢の物 つみれ団子汁 河内晩柑	733 33.7 2.9	皿・・ 大碗・・ 小碗・・	豆腐・和物 ごはん 汁物
10	金	4	ごはん じゃこふりかけ	○	大豆コロック コーンとキャベツの和え物 油揚げのみそ汁	846 31.4 2.8	皿・・ 大碗・・ 小碗・・	揚物・和物 ごはん・7割 汁物
13	月	4	豚のあんかけ焼きそば	○	鶏と大豆もやしのサラダ ごまみそスープ	723 33.6 2.8	皿・・ 大碗・・ 小碗・・	めん スープ サラダ
14	火	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	743 34.4 2.3	皿・・ 大碗・・ 小碗・・	パン スープ サラダ
15	水	4	麦入りご飯 塩昆布ふりかけ	○	鯛のあんかけ ぶきの炒め煮 豚汁	752 34.9 2.3	皿・・ 大碗・・ 小碗・・	魚・煮物 ごはん・7割 汁物
16	木	5	たまごごぼうピラフ	○	パ・ートホ・トとア・モト・のガ・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	792 30.3 2.6	皿・・ 大碗・・ 小碗・・	ピラフ・パ・ スープ サラダ
17	金	4	キャベツと生揚げの 味噌煮丼	○	じゃがいものそぼろ煮 海藻とあさりのすまし汁	783 32.0 2.9	皿・・ 大碗・・ 小碗・・	丼 煮物 汁物
20	月	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	737 33.8 2.2	皿・・ 大碗・・ 小碗・・	焼物・和物 ごはん 汁物
21	火	4	揚げパン	○	焼きいかのチリソース 桜エビのスープ	781 34.9 2.8	皿・・ 大碗・・ 小碗・・	パン スープ 焼物
22	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	皿・・ 大碗・・ 小碗・・	めん 揚物 デザート
23	木	4	ピビンバ	○	めかぶチゲスープ トックのごまはちみつ和え	796 33.0 2.9	皿・・ 大碗・・ 小碗・・	丼 スープ デザート
24	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	790 37.1 2.5	皿・・ 大碗・・ 小碗・・	魚・炒物 ごはん 汁物
25	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、きゅうり浅漬、茹でブロッコリー)				823 32.3 2.9	お弁当箱	
27	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	皿・・ 大碗・・ 小碗・・	ライス デザート サラダ
29	水	5	麦入りご飯	○	厚焼き卵 ちくわとキャベツのおひたし けんちん汁 河内晩柑	733 33.3 2.7	皿・・ 大碗・・ 小碗・・	焼物・和物 ごはん 汁物
30	木	4	チョップシー (あんかけ丼)	○	ラウベレ(青菜炒め) ココナッツスープ	776 30.6 2.9	皿・・ 大碗・・ 小碗・・	丼 スープ 炒物
31	金	4	手作り ベーコンチーズパン	○	海藻サラダ いんげん豆のミルクスープ バナナ	746 34.4 2.8	皿・・ 大碗・・ 小碗・・	パン スープ サラダ

献立は都合により変更することがあります。

平均 E: 766kcal P32.9g 塩2.6g