

5月 給食献立表

令和8年度

江東区立第二大島中学校

日	主食	牛乳	おかず	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	エネルギー たんぱく質	備考 (19回)
1 金	こどもの日メニュー 中華ちまき	○	かぶと胡瓜の華風甘酢 卵入りコーンスープ いちごミルクゼリー	牛乳 豚もも肉 豚肩肉 鶏卵 豚ゼラチン	油 ごま油 もち米 砂糖 じゃがいも 小麦粉	干しいたけ たけのこ缶 にんじん グリンピース 赤唐がらし かぶ きゅうり たまねぎ スイートコーン缶 こまつな いちご	787 kcal 28.6 g	早12:15
4 月	みどりの日							
5 火	子どもの日							
6 水	振替休日							
7 木	ご飯	○	あじフライ じゃがいもの煮物 さつき汁 日向夏	牛乳 あじ 鶏卵 削り節 鶏むね肉 豆腐	米 油 小麦粉 生パン粉 乾燥パン粉 じゃがいも 板こんにやく 砂糖 ごま油	にんじん さやいんげん ごぼう たけのこ缶 だいこん ねぎ ひゅうがなつ	829 kcal 34.8 g	
8 金	中華丼	○	卵入りもずくスープ オレンジ	牛乳 豚もも肉 むきえび かまぼこ なるとうずら卵 削り節 もずく 豆腐 鶏卵	米 麦 ごま油 小麦粉	にんじん たけのこ缶 たまねぎ はくさい 干しいたけ もやし ねぎ チンゲンツァイ こまつな オレンジ	828 kcal 35.3 g	
11 月	ご飯	○	家常豆腐(ジャージャ豆腐) ごま風味春雨サラダ	牛乳 豚肩肉 赤色辛みそ 豆みそ 生揚げ ロースハム	米 三温糖 油 小麦粉 ごま油 緑豆はるさめ 白ごま 砂糖	しょうが にんじん 干しいたけ たけのこ缶 にんにく ねぎ キャベツ もやし きゅうり	894 kcal 35.3 g	
12 火	きつねうどん揚げ	○	ちくわのいそべ揚げ はりはりゆで野菜 草だんご(きな粉・ごま)	牛乳 鶏むね肉 削り節 油揚げ 焼き竹輪 鶏卵 あおのり ちりめんじゃこ ロースハム きな粉	油 砂糖 うどん 小麦粉 緑豆はるさめ ごま油 上新粉 白玉粉 黒ごま	にんじん 干しいたけ ねぎ こまつな 切干しだいこん キャベツ きゅうり よもぎ	849 kcal 37.7 g	早12:15
13 水	ハニートースト	○	コーンシチュウ ひよこ豆入りゆで野菜	牛乳 ベーコン 豚もも肉 生クリーム ひよこまめ	食パン マーガリン はちみつ 油 じゃがいも 小麦粉 ごま油 砂糖	たまねぎ にんじん エリンギ きゅうり スイートコーン缶 パセリ キャベツ	754 kcal 18.7 g	
14 木	山菜ご飯	○	ししゃものごま天ぷら かき揚げ ゆで野菜(からし醤油) かきたま汁	牛乳 鶏むね肉 油揚げ ししゃも 鶏卵 豆腐 干し桜えび 削り節	米 麦 油 砂糖 小麦粉 白ごま 小麦粉	にんじん たけのこ缶 干しいたけ はくさい わらび たまねぎ ふき もやし こまつな ねぎ	837 kcal 35.5 g	
15 金	ご飯	○	韓国のり 韓国風肉じゃが 小松菜とひじきのナムル 美生柑	牛乳 焼きのり 豚肩肉 干ひじき	米 砂糖 ごま油 白ごま 油 じゃがいも つきこんにやく	にんにく しょうが にんじん たまねぎ 干しいたけ ねぎ もやし こまつな 美生柑	832 kcal 28.0 g	早12:15
18 月	ご飯	○	鮭の味噌マヨネーズ焼き 高野豆腐と野菜のそぼろ煮 すまし汁	牛乳 鮭 淡色辛みそ 削り節 鶏ひき肉 高野豆腐 出し昆布	米 マヨネーズ 白ごま 三温糖 じゃがいも 小麦粉 あられふ	にんじん だいこん にんじん 干しいたけ さやいんげん えのきたけ ねぎ こまつな	774 kcal 37.2 g	早12:15
19 火	《食育の日》 たれカツ丼	○	小松菜のあえもの みそ汁	牛乳 豚ひれ 鶏卵 削り節 出し昆布 油揚げ 淡色辛みそ 赤色辛みそ	米 麦 油 小麦粉 生パン粉 三温糖 白ごま ごま油 砂糖 じゃがいも	キャベツ にんじん にんにく こまつな もやし えのきたけ ねぎ	902 kcal 40.4 g	早12:15
20 水	ミルクパン	○	カレーコロッケ ゆでキャベツ 青菜とコーンの卵スープ	牛乳 豚ももひき肉 大豆 スキムミルク うずら卵 鶏卵 削り節	ミルクパン 油 じゃがいも 小麦粉 乾燥マッシュポテト 小麦粉 生パン粉	たまねぎ にんじん キャベツ ねぎ チンゲンツァイ スイートコーン缶	820 kcal 32.6 g	早12:15
21 木	ピースご飯	○	新じゃがいものそぼろ煮 大豆と小魚の揚げ煮 わかめ入りゆで野菜	牛乳 炊き込みわかめ 豚ももひき肉 大豆 かえりいわし 生わかめ	米 麦 油 新じゃがいも 板こんにやく 砂糖 小麦粉 白ごま	グリンピース しょうが にんじん たまねぎ 干しいたけ さやえんどう キャベツ もやし きゅうり	779 kcal 28.2 g	早12:15
22 金	えびクリームライス	○	ローストポテト ゆで野菜(ごまかけ) メロン	牛乳 鶏むね肉 むきえび 削り節	米 麦 バター 小麦粉 じゃがいも 白ごま	にんじん たまねぎ エリンギ パセリ はくさい もやし こまつな メロン	831 kcal 30.3 g	早12:15
25 月	ご飯	○	鶏肉のハーブキューズ ポテトと豆のサラダ みそ汁	牛乳 鶏もも肉 いんげんまめ 削り節 油揚げ 豆腐 淡色辛みそ 赤色辛みそ	米 油 砂糖 じゃがいも	しょうが りんご ねぎ にんにく レモン にんじん きゅうり スイートコーン缶 たまねぎ こまつな	835 kcal 33.6 g	早12:15
26 火	麻婆丼	○	ナムル ワカメスープ	牛乳 豚肩挽き肉 赤色辛みそ 削り節 豆腐 鶏卵 生わかめ	米 麦 油 砂糖 小麦粉 ごま油 白ごま	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ にんじん もやし 干しいたけ たけのこ缶 グリンピース こまつな	889 kcal 37.0 g	早12:15
27 水	焼きそば	○	スパイシーポテトピーズ ゆで野菜(ゴマドレッシング) フルーツのヨーグルト添え	牛乳 豚肩 大豆 プレーンヨーグルト	油 むし中華めん じゃがいも 小麦粉 ごま油 砂糖 白ごま	にんじん キャベツ もやし きゅうり スイートコーン 缶 みかん缶 黄桃缶 バナナ缶 柿缶	874 kcal 30.1 g	早12:15
28 木	ご飯	○	さばのねぎ味噌焼き 切り干し大根の炒め煮 みそ汁	牛乳 さば 赤色辛みそ 削り節 油揚げ 淡色辛みそ	米 砂糖 油	しょうが 万能ねぎ ごぼう にんじん 干しいたけ えのきたけ ねぎ こまつな 切干しだいこん はくさい	826 kcal 36.2 g	早12:15
29 金	セサミトースト	○	ポークシチュウ 炒り卵入りゆで野菜	牛乳 豚肩肉 鶏卵	食パン 白ごま グラニュー糖 マーガリン 油 じゃがいも 三温糖 バター 小麦粉 砂糖	たまねぎ にんじん エリンギ グリンピース キャベツ きゅうり	813 kcal 21.3 g	早12:15
30 土	ドライカレー	○	ココロポテトのハーブサラダ 冷凍みかん	牛乳 豚ひき肉	米 麦 バター 油 小麦粉 じゃがいも はちみつ	にんにく しょうが セロリー たまねぎ にんじん 干しぶどう グリンピース キャベツ きゅうり みかん	829 kcal 25.2 g	運動会

※献立は、都合により変更することがありますのでご了承ください。
【毎月19日は『食育の日』です】

