

5月給食献立表

令和7年度



江東区立大島中学校

日	主食	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
1 木	ご飯	かつおのごま味噌あえ じゃがいもの煮物 ゆで野菜(辛子醤油) 清見オレンジ	牛乳 かつお 鶏ひき肉	精白米 大豆油 片栗粉 白ごま 上白糖 なたね油 つきこんにやく じゃがいも	しょうが 玉葱 人参 江戸菜 さやいんげん 白菜 もやし 清見オレンジ	825 kcal 35.0 g
2 金	中華おこわ	ししゃもの抹茶揚げ すまし汁 白玉フルーツポンチ	牛乳 豚モモ肉 絹ごし豆腐 子持ちししゃも ちらしかまぼこ	もち米 なたね油 ごま油 大豆油 薄力粉 白ごま 白玉粉 上白糖	人参 たけのこ水煮 干し椎茸 グリーンピース えのきたけ 江戸菜 バイン缶 りんご もも みかん ねぎ	862 kcal 32.0 g
7 水	二色サンド (ハムチーズ・りんごジャム)	豆乳入りクリームシチュー パリパリサラダ	牛乳 スライスチーズ ロースハム 豚モモ 豆乳 生クリーム	食パン マーガリン なたね油 黒砂糖食パン じゃがいも バター 薄力粉 ごま油 上白糖 白ごま 大豆油 ワンタンの皮	りんごジャム 玉葱 人参 しめじ エリンギ もやし クリームコーン缶 かぶ キャベツ ホールコーン缶	804 kcal 27.6 g
8 木	ご飯	いかとじゃが芋のチリソース ごま風味春雨サラダ 中華風たまごスープ	牛乳 いか 脱脂粉乳 わかめ ロースハム たまご 鶏むね肉 木綿豆腐	精白米 大豆油 片栗粉 じゃがいも ごま油 上白糖 緑豆春雨 なたね油 白ごま	にんにく しょうが ねぎ 人参 胡瓜 もやし 江戸菜	878 kcal 35.0 g
9 金	ご飯	バジルローストチキン 味噌ドレッシング サラダ キャベツとベーコンのスープ バナナコッタ風ゼリー	牛乳 鶏もも肉 粉チーズ わかめ ベーコン 加糖練乳 脱脂粉乳 エースアガー	精白米 オリーブ油 白ごま なたね油 上白糖	にんにく キャベツ 人参 江戸菜 もやし パセリ ホールコーン缶 玉葱 ブルーベリージャム	839 kcal 31.7 g
12 月	ご飯	うずらの卵入りカレーコロッケ コーンとアスパラのソテー 青菜とコーンの卵スープ	牛乳 豚ひき肉 脱脂粉乳 うずら卵水煮缶 ベーコン たまご	精白米 大豆油 なたね油 乾燥マッシュポテト じゃがいも 薄力粉 パン粉 バター 片栗粉	玉葱 人参 ホールコーン缶 赤ピーマン アスパラガス ねぎ クリームコーン缶 江戸菜	889 kcal 28.6 g
13 火	山菜うどん	海藻入りはりはりゆで野菜 草もち(きな粉・ごま)	牛乳 鶏むね肉 油揚げ ちりめんじゃこ くきわかめ 絹ごし豆腐 きな粉(大豆)	なたね油 上白糖 冷凍うどん ごま油 上新粉 白玉粉 黒ごま 黒砂糖 グラニュー糖	人参 たけのこ水煮 干し椎茸 えのきたけ ふき わらび ねぎ 江戸菜 切干大根 キャベツ 胡瓜 冷凍よもぎ	819 kcal 33.1 g
14 水	ご飯	麻婆豆腐 茎わかめ入り中華風ゆで野菜	牛乳 豚ひき肉 冷凍豆腐 くきわかめ	精白米 なたね油 上白糖 片栗粉 白ごま ごま油	にんにく しょうが ねぎ 玉葱 人参 干し椎茸 たけのこ水煮 にら 胡瓜 江戸菜 もやし	855 kcal 36.9 g
15 木	ピラフの ホワイトソースかけ	ローストポテト ゆで野菜(海藻・コーン)	牛乳 鶏もも肉 むきえび いか あさりむき身 海藻ミックス	精白米 バター なたね油 薄力粉 じゃがいも 白ごま ごま油 三温糖	人参 ホールコーン缶 パセリ 玉葱 エリンギ キャベツ	860 kcal 28.6 g
16 金	チーズチリビーンズサンド	青のりポテト ABCスープ フルーツのヨーグルト添え	牛乳 豚ひき肉 大豆(乾) ピザ用チーズ あおのり 鶏むね肉 ヨーグルト	コッペパン なたね油 薄力粉 大豆油 じゃがいも ABCマカロニ	にんにく セロリ 玉葱 人参 トマトホール缶 青ピーマン キャベツ パセリ りんご バイン缶 黄桃缶 パナナ	748 kcal 32.6 g
19 月	中華丼	大根の浅漬け風 生揚げ入り利休汁 日向夏	牛乳 豚モモ肉 いか 蒸しかまぼこ うずら卵水煮缶 油揚げ 生揚げ	精白米 なたね油 上白糖 ごま油 片栗粉 白ごま	にんにく しょうが 玉葱 人参 たけのこ水煮 干し椎茸 白菜 チンゲン菜 大根 胡瓜 ねぎ ごぼう えのきたけ 江戸菜 日向夏	865 kcal 37.8 g
20 火	ご飯	ホキのフライ しめじ和え めかたま汁 メロン	牛乳 ホキ 粉かつお 絹ごし豆腐 たまご めかぶわかめ	精白米 大豆油 薄力粉 パン粉 上白糖 片栗粉	江戸菜 もやし 人参 しめじ ねぎ メロン	795 kcal 35.0 g
21 水	卵チーズトースト	ポークビーンズ ツナ入りゆで野菜	牛乳 たまご ピザ用チーズ 豚肩肉 大豆(乾) 粉チーズ いんげんまめ(乾) まぐろ缶詰(水煮)	食パン なたね油 じゃがいも 上白糖 ごま油	玉葱 人参 トマトホール缶 グリーンピース キャベツ 胡瓜 ホールコーン缶	827 kcal 39.3 g
22 木	お赤飯	鮭の南部焼き(ごま) じゃが芋のきんぴら炒め 野菜たっぷり味噌汁	牛乳 ささげ(乾) 生鮭 豚肩肉 絹ごし豆腐 油揚げ	もち米 精白米 黒ごま 上白糖 白ごま なたね油 大豆油 つきこんにやく じゃがいも	人参 ごぼう キャベツ ねぎ 江戸菜	870 kcal 41.0 g
26 月	シーフードピラフ	サモサ 卵入りトマトスープ	牛乳 鶏むね肉 むきえび いか あさりむき身 豚ひき肉 ベーコン たまご 粉チーズ	精白米 バター なたね油 大豆油 じゃがいも ぎょうざの皮 薄力粉 オリーブ油 片栗粉	にんにく 玉葱 人参 江戸菜 ホールコーン缶 エリンギ グリーンピース しょうが キャベツ トマトホール缶	850 kcal 30.6 g
27 火	ご飯	あじのピリ辛ソース きゃべつの香り漬け さつき汁 バレンシアオレンジ	牛乳 まあじ 鶏むね肉 木綿豆腐	精白米 なたね油 片栗粉 上白糖 ごま油 白ごま 板こんにやく	しょうが 万能ねぎ 青ピーマン 赤ピーマン にんにく キャベツ 胡瓜 人参 レモン ごぼう ねぎ たけのこ水煮 大根 バレンシアオレンジ	777 kcal 31.0 g
28 水	ご飯 ツナふりかけ	コチュジャン肉じゃが 小松菜とひじきのナムル	牛乳 まぐろ缶詰(水煮) 豚肩肉 干ひじき	精白米 上白糖 なたね油 じゃがいも 板こんにやく 白ごま ごま油	しょうが にんにく 人参 玉葱 干し椎茸 ねぎ もやし 江戸菜	776 kcal 27.5 g
29 木	いか入りソース焼きそば	スパイシーポテト いり卵入りゆで野菜 りんごゼリー	牛乳 いか 豚モモ肉 あおのり たまご 粉寒天	蒸し中華めん なたね油 大豆油 じゃがいも 上白糖	玉葱 人参 キャベツ もやし 青ピーマン 胡瓜 りんご りんごジュース	758 kcal 30.9 g
30 金	かき揚げ丼	青菜とじゃこのゆで野菜 味噌汁(豆腐・菜)	牛乳 むきえび いか 焼き竹輪 たまご 油揚げ ちりめんじゃこ 木綿豆腐	精白米 大豆油 薄力粉 上白糖 白ごま じゃがいも	玉葱 エリンギ 人参 ねぎ あしたば もやし 江戸菜 大根	843 kcal 31.4 g

※牛乳は毎日つきます。※献立は、食材料の都合により変更することがあります。※3年生は、修学旅行のため26～28日の給食はありません。