



5月給食献立表



令和8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 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 子持ちししゃも 絹ごし豆腐 ちらしかまぼこ	もち米 精白米 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 ねぎ パナ エのきたけ 江戸菜 黄桃缶 パイン缶 ナタデココ	824 kcal 31.7 g
7 木	ご飯	スタミナレバー揚げ カリカリ油揚げのサラダ 豆乳仕立ての味噌汁	牛乳 豚肝臓 豚肩ロース肉 油揚げ 豚モモ肉 豆乳	精白米 片栗粉 大豆油 上白糖 白ごま ごま油 なたね油 板こんにゃく	しょうが にんにく にら 人参 江戸菜 もやし ねぎ キャベツ ごぼう 大根 白菜 しめじ	870 kcal 36.7 g
8 金	カツ丼	もやしと茭わかめのあえもの 清見オレンジ	牛乳 豚ひれ肉 たまご きざみのり くきわかめ	精白米 大豆油 薄力粉 パン粉 三温糖 白ごま ごま油 上白糖	玉葱 糸みつば もやし きゅうり 江戸菜 人参 清見オレンジ	846 kcal 36.8 g
9 土	ドライカレー	いり卵入りゆで野菜 ぶどうゼリー	牛乳 豚ひき肉 たまご レンズまめ(乾) 粉寒天	精白米 豆乳バター なたね油 じゃがいも 薄力粉 上白糖	にんにく しょうが 玉葱 人参 セロリ 干しぶどう キャベツ きゅうり ぶどう(濃縮還元ジュース)	830 kcal 27.6 g
11 月	コーン卵マヨトースト	ボークビーンズ 海藻サラダ	牛乳 たまご ロースハム ビザ用チーズ ベーコン 豚肩肉 大豆(乾) わかめ いんげんまめ(乾) 粉チーズ	食パン なたね油 じゃがいも 上白糖 白ごま ごま油	玉葱 どうもろこし 人参 トマトホール缶 グリーンピース(冷) キャベツ ホールコーン缶	756 kcal 33.6 g
13 水	ピースご飯	鮭の南部焼き じゃが芋のキンピラ炒め 具だくさん味噌汁	牛乳 生鮭 豚肩肉 油揚げ	精白米 上白糖 黒ごま 白ごま なたね油 大豆油 つきこんにゃく じゃがいも	グリーンピース 人参 ごぼう 大根 キャベツ ねぎ 江戸菜	856 kcal 38.8 g
14 木	ポテト入り焼きそば	7分12秒入りゆで野菜 きな粉がけ草だんご	牛乳 豚肩肉 大豆(乾) 絹ごし豆腐 きな粉(大豆)	なたね油 蒸し中華めん 大豆油 じゃがいも 片栗粉 上白糖 白ごま 上新粉 白玉粉	人参 キャベツ もやし 江戸菜 玉葱 冷凍よもぎ	877 kcal 30.6 g
15 金	ご飯	かつおのごま味噌あえ 青菜とじゃこのゆで野菜 めかたま汁	牛乳 かつお 絹ごし豆腐 ちりめんじゃこ 油揚げ たまご めかぶわかめ	精白米 大豆油 片栗粉 白ごま 上白糖	しょうが もやし 江戸菜 ねぎ 人参	830 kcal 40.0 g
16 土	ピラフの ホワイトソースかけ	ココロのトのにーサラダ メロン1/16	牛乳 鶏もも肉 調理用牛乳 調製豆乳 むきえび いか 粉チーズ	精白米 豆乳バター なたね油 薄力粉 じゃがいも はちみつ	人参 ホールコーン缶 玉葱 しめじ きゅうり キャベツ ブロッコリー メロン	873 kcal 27.9 g
18 月	セサミトースト	カレーコロッケ チーズ入りがーリックサラダ 青菜とコーンの卵スープ	牛乳 豚ひき肉 プロセスチーズ たまご	食パン マーガリン なたね油 グラニュー糖 白ごま 大豆油 乾燥マッシュポテト 片栗粉 じゃがいも 薄力粉 パン粉	玉葱 人参 キャベツ 赤ピーマン にんにく クリームコーン缶 ねぎ ホールコーン缶 江戸菜	903 kcal 30.6 g
19 火	中華丼	もやしとわかめのごま醤油 杏仁豆腐	牛乳 豚モモ肉 いか むきえび 蒸しかまぼこ うずら卵水煮缶 わかめ 粉寒天 調理用牛乳	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 もやし 江戸菜 みかん缶 パイン缶 黄桃缶	816 kcal 31.6 g
20 水	ご飯	あじのピリ辛ソース 小松菜のあえもの さつき汁	牛乳 まあじ 鶏むね肉 木綿豆腐	精白米 大豆油 片栗粉 上白糖 ごま油 白ごま なたね油	しょうが 万能ねぎ 大根 青ピーマン 赤ピーマン ねぎ にんにく 江戸菜 キャベツ もやし 人参 ごぼう たけのこ水煮	781 kcal 32.2 g
21 木	春キャベツの 中華風入りゲッティ	野菜の中華風甘酢づけ 青のりポテト	牛乳 豚ひき肉 大豆(乾) あおのり	スパゲッティ なたね油 オリーブ油 上白糖 ごま油 大豆油 じゃがいも	しょうが にんにく セロリ 玉葱 エリンギ キャベツ ねぎ 江戸菜 きゅうり 大根 人参	863 kcal 34.0 g
25 月	山菜ご飯	いかとじゃが芋のチリソース おかか和え かきたま汁	牛乳 鶏むね肉 油揚げ いか 粉かつお 絹ごし豆腐 たまご	精白米 なたね油 上白糖 大豆油 片栗粉 じゃがいも ごま油	人参 たけのこ水煮 干し椎茸 ふき わらび(水煮) ねぎ にんにく しょうが キャベツ 江戸菜 もやし	819 kcal 35.4 g
26 火	いちごジャムドッグ	ポテトエッググラタン ツナ入りゆで野菜	牛乳 鶏むね肉 調理用牛乳 調製豆乳 むきえび 生クリーム たまご 粉チーズ まぐろ缶詰(油漬)	コッペパン マーガリン 豆乳バター なたね油 じゃがいも パン粉 ごま油 上白糖 薄力粉	いちごジャム(低糖度) 玉葱 エリンギ 江戸菜 キャベツ 人参 きゅうり	821 kcal 34.1 g
27 水	ご飯	豆腐の中華煮 千切りじゃが芋のゆで野菜 ヨーグルトのブルーベリーソース添え	牛乳 豚肩肉 木綿豆腐 ロースハム ヨーグルト(無糖)	精白米 なたね油 上白糖 ごま油 片栗粉 じゃがいも 白ごま	にんにく しょうが 人参 干し椎茸 玉葱 たけのこ水煮 ねぎ にら きゅうり ブルーベリー(ジャム)	911 kcal 37.1 g
28 木	ご飯	さばのねぎソースかけ しめじ和え 豚汁	牛乳 さば 粉かつお 豚肩肉 木綿豆腐	精白米 上白糖 じゃがいも	しょうが ねぎ にんにく 江戸菜 もやし 人参 しめじ ごぼう 大根 たけのこ水煮	823 kcal 39.8 g
29 金	ご飯 のりの佃煮	肉じゃが カラッとあさりのゆで野菜	牛乳 焼きのり 干ひじき 豚肩肉 あさりむき身	精白米 上白糖 なたね油 じゃがいも 板こんにゃく 大豆油 片栗粉 ごま油 白ごま	人参 玉葱 干し椎茸 さやいんげん しょうが きゅうり キャベツ 江戸菜	811 kcal 27.1 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。