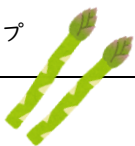
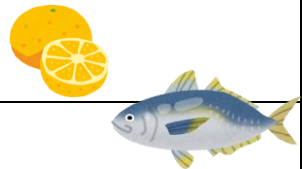
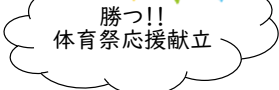


令和8年 5月献立表



江東区立第二砂町中学校

※状況に応じて献立は変わることがあります。
※本校のアレルギー対応食材は★がついています。

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	エネルギー たんぱく質 脂質
1 金	中華ちまき 春雨スープ 冷凍みかん 		牛乳(飲用), 焼き豚, 豚肩(脂身付き), 鶏肉モモ(皮付き), 豆腐(木綿)	干しいたけ, たけのこ(缶), にんじん, 干しいたけ, はくさい, ねぎ, こまつな, 冷凍みかん	もち米, 油, ごま油, 緑豆はるさめ(乾), 白ごま	748 kcal 28.3 g 19.6 g
7 木	チリビーンズライス さいころサラダ 清見オレンジ 		牛乳(飲用), 豚ひき肉, 大豆	にんにく, しょうが, セロリ, たまねぎ, にんじん, マッシュルーム(水煮), トマト缶(ジュース), にんじん, きゅうり, ホールコーン缶(粒), きよみ(砂じょう, 生)	無洗米, 油, 砂糖, じゃがいも	770 kcal 27.9 g 24.4 g
8 金	揚げパン(プレーン) コーンサラダ 米粉のクリームシチュー		牛乳(飲用), 鶏肉モモ(皮付き), ベーコン, 牛乳, 生クリーム	にんじん, きゅうり, ホールコーン缶(粒), キャベツ, たまねぎ, にんにく, エリンギ, ブロッコリー	★コッペパン, ★揚げ油, グラニュー糖, 砂糖, 油, じゃがいも, 米粉, バター	734 kcal 26.5 g 39.0 g
11 月	豚ひき肉とニラのチャーハン 鮭のチーズ春巻き ウエーブワントンスープ 		牛乳(飲用), 焼き豚, 豚ひき肉, しろさけ, プロセスチーズ, 鶏肉モモ(皮付き)	にんにく, しょうが, ねぎ, にら, しそ葉(青), にんじん, もやし, たまねぎ, チンゲンツァイ	無洗米, 油, ごま油, ★揚げ油, ★春巻きの皮, ★小麦粉, ★ウエーブワントン	760 kcal 34.7 g 28.0 g
12 火	チキンカレーライス アスパラサラダ メロン 		牛乳(飲用), 鶏肉モモ(皮付き), ピザ用チーズ	にんにく, しょうが, にんじん, たまねぎ, コリアンダー(粉), りんご, キャベツ, きゅうり, ホールコーン缶(粒), アスパラガス, メロン	無洗米, 油, じゃがいも, ★小麦粉, バター, 砂糖	828 kcal 25.5 g 28.3 g
13 水	ごはん じゃがいもと大豆のコロッケ 和風サラダ かぶと油揚げの味噌汁		牛乳(飲用), 豚ひき肉, 大豆, 生わかめ, 油揚げ	たまねぎ, キャベツ, にんじん, きゅうり, だいこん, かぶ, ねぎ, こまつな	無洗米, バター, じゃがいも, ★小麦粉, ★乾燥パン粉, ★揚げ油, 油, 砂糖, 白ごま	794 kcal 29.1 g 27.4 g
14 木	麻婆麺 コーンサラダ フルーツヨーグルト		牛乳(飲用), 豚ひき肉, 冷凍豆腐(木綿豆腐), プレーンヨーグルト	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, ねぎ, にら, きゅうり, ホールコーン缶(粒), キャベツ, みかん(缶), 黄桃缶(缶), バインチビット(缶)	★蒸し中華めん, 油, 砂糖, 片栗粉, ごま油	808 kcal 34.3 g 31.5 g
15 金	わかめごはん じゃがいものそばろ煮 ツナと野菜のサラダ 美生柑 		牛乳(飲用), 炊き込みわかめ, 豚ひき肉, ツナ	しょうが, にんじん, たまねぎ, 干しいたけ, さやいんげん, キャベツ, もやし, きゅうり, こまつな, 美生柑	無洗米, 白ごま, じゃがいも, 砂糖, 片栗粉, 油, ごま油	799 kcal 30.1 g 27.8 g
18 月	ごはん あじフライ 野菜のからし和え じゃがいもと玉ねぎの味噌汁 		牛乳(飲用), あじ, 油揚げ	もやし, こまつな, にんじん, しょうが, たまねぎ, だいこん, えのきたけ	無洗米, ★小麦粉, ★生パン粉, ★乾燥パン粉, ★揚げ油, 砂糖, ごま油, 白ごま, じゃがいも	773 kcal 34.7 g 22.0 g
19 火	和風スープパゲッティー ごまドレッシングサラダ 抹茶蒸しパン 		牛乳(飲用), ベーコン, 鶏肉モモ(皮付き), 刻みのり, 牛乳, 豆乳, ★鶏卵, 生クリーム	しょうが, にんにく, たまねぎ, にんじん, ねぎ, エリンギ, しめじ, 水菜, キャベツ, こまつな, もやし, にんじん	★スバゲティ, 油, バター, 片栗粉, 三温糖, ごま油, 白ごま, ★小麦粉, 砂糖	812 kcal 29.3 g 37.1 g
20 水	きんぴらごはん 和風卵焼き 野菜の土佐醤油和え 豆腐とわかめの味噌汁 		牛乳(飲用), 豚肩(脂身付き), 油揚げ, 豚ひき肉, ★鶏卵, 糸がきかつお, 豆腐(木綿), 生わかめ(冷凍)	にんじん, ごぼう, さやいんげん, たまねぎ, はくさい, もやし, こまつな, だいこん, ねぎ, にんじん	無洗米, 油, 砂糖, じゃがいも	750 kcal 35.0 g 27.9 g
21 木	焼きカレーパン 洋風卵スープ バレンシアオレンジ 		牛乳(飲用), 豚ひき肉, ★鶏卵, ベーコン	にんじん, たまねぎ, こまつな, バレンシアオレンジ	★ショートニング, 油, ★小麦粉, ★乾燥パン粉, じゃがいも, 片栗粉	786 kcal 33.4 g 34.9 g
22 金	ごはん 骨太ふりかけ コチュジャン肉じゃが 小松菜とひじきのナムル おかしな目玉焼き(ゼリー)		牛乳(飲用), 刻み昆布, ちりめんじゃこ, 粉かつお, 豚肩(脂身付き), 干ひじき(スライス, 乾), 粉寒天, 豚ゼラチン(粉), カルピス	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, 黄桃ハーフ[缶]	無洗米, 砂糖, 油, じゃがいも, つきこんにゃく, 白ごま, ごま油	795 kcal 29.2 g 21.9 g
25 月	二色フランスパン フレンチサラダ 米粉のトマトシチュー		牛乳(飲用), ベーコン, 鶏肉モモ(皮付き), 白いんげんまめ(乾), 生クリーム, 粉チーズ	にんにく, きゅうり, キャベツ, にんじん, もやし, ホールコーン缶(粒), たまねぎ	★ソフトフランスパン, バター, グラニュー糖, 油, 砂糖, じゃがいも, 米粉	770 kcal 27.7 g 34.6 g
26 火	ごはん 鯖の風味焼き わかめサラダ かきたま汁 		牛乳(飲用), さば, 生わかめ(冷凍), 鶏肉モモ(皮付き), 豆腐(木綿), ★鶏卵	しょうが, にんにく, ねぎ, キャベツ, にんじん, きゅうり, たまねぎ	無洗米, 塩こうじ, 砂糖, ごま油, 白ごま, 油, 片栗粉	730 kcal 34.5 g 29.2 g
27 水	豚キムチ丼 春雨サラダ フルーツポンチ		牛乳(飲用), 豚モモ(脂身付き), ロースハム	にんにく, たまねぎ, ねぎ, もやし, にんじん, にら, はくさい(キムチ漬), きゅうり, ホールコーン缶(粒), みかん(缶), バインアップル(缶), 黄桃缶(缶)	無洗米, 油, ごま油, 片栗粉, 緑豆はるさめ, 油, 砂糖	818 kcal 30.5 g 21.3 g
28 木	チキンライス ししゃものフリッター ベーコンと野菜のスープ 		牛乳(飲用), 鶏肉モモ(皮付き), ★ししゃも(子持ち), 牛乳, ベーコン	たまねぎ, にんじん, ホールコーン缶(粒), にんにく, キャベツ	無洗米, バター, 油, ★小麦粉, ★揚げ油, じゃがいも	763 kcal 30.1 g 29.1 g
29 金	ごはん たれカツ もやしの磯和え ごま味噌汁 		牛乳(飲用), 豚ひれ, 刻みのり, 油揚げ	こまつな, にんじん, もやし, はくさい, えのきたけ, ねぎ	無洗米, ★小麦粉, ★生パン粉, ★乾燥パン粉, ★揚げ油, 砂糖, 白ごま	788 kcal 39.2 g 22.4 g