



令和8年度 5月 給食予定献立表

江東区立東陽中学校

日	献立名	血や肉になる	熱や力の元になる	体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
7 木	ごはん そばろふりかけ 豆腐とエビの旨煮 ごま風味の春雨サラダ	牛乳,鶏肉,大豆 豚肉,豆腐,えび うずら卵,ロースハム	米,サラダ油,でん粉 じゃが芋,ごま油,春雨 砂糖,白ごま	にんにく,生姜,玉ねぎ,パセリ にんじん,筍,エリンギ,青梗菜 きゅうり,もやし	899 kcal 39.4 g
8 金	中華ちまき 中華風たまごスープ いかの和えもの	牛乳,豚肉,鶏肉 豆腐,たまご,いか	サラダ油,米,もち米 ごま油,じゃが芋 でん粉,砂糖	エリンギ,筍,にんじん,枝豆 玉ねぎ,コーン,パセリ 小松菜,きゅうり,もやし	818 kcal 35.2 g
11 月	セルフ照り焼きチキンバーガー ポテトクリームチャウダー りんごゼリー	牛乳,鶏肉 寒天	ミルクパン,砂糖 でん粉,サラダ油 じゃが芋,マカロニ	キャベツ,にんじん,玉ねぎ マッシュルーム,小松菜 りんごジュース,パイン	793 kcal 35.1 g
12 火	わかめごはん 切り干し大根の卵焼き ゆで野菜 梅肉だれ みそ汁	牛乳,わかめ,鶏肉 たまご,かつお節 油揚げ,豆腐 白みそ,赤みそ	米,押麦,サラダ油 三温糖,でん粉 黒砂糖,じゃが芋	ねぎ,切干し大根,えのき しめじ,キャベツ,もやし 小松菜,梅肉	842 kcal 37.5 g
13 水	雑穀ごはん カツオのごまみそがらめ 野菜ソテー 具だくさん汁	牛乳,かつお,ホキ 赤みそ,白みそ 豚肉,鶏肉,豆腐	米,五穀米,塩こうじ 小麦粉,でん粉 サラダ油,白ごま 黒砂糖,ごま油	にんにく,生姜,ピーマン,セロリ 赤パプリカ,キャベツ,にんじん エリンギ,ごぼう,だいこん ねぎ,小松菜	855 kcal 40.0 g
14 木	豚とツナのチャーハン 揚げじゃがサラダ 白菜スープ	牛乳,豚肉,ツナ,鶏肉	米,押麦,サラダ油 ごま,じゃが芋 三温糖,緑豆春雨	にんにく,玉ねぎ,ねぎ,パセリ コーン,にんじん,キャベツ きゅうり,白菜	869 kcal 28.1 g
15 金	ごはん 家常豆腐 ナムル カルピスゼリー	牛乳,豚肉,生揚げ 赤みそ,粉寒天 カルピス	米,じゃが芋,サラダ油 三温糖,でん粉,ごま 黒砂糖,ごま油,砂糖	にんにく,生姜,にんじん,ねぎ キャベツ,切干し大根,もやし 小松菜,パイン	913 kcal 31.2 g
18 月	キャロットライス 魚の香草パン粉焼き マッシュポテト パスタと野菜のスープ	牛乳,生鮭,粉チーズ 生クリーム,鶏肉	米,押麦,バター パン粉,サラダ油 じゃが芋,マカロニ	玉ねぎ,にんじん,にんにく 生姜,パセリ,にんじん キャベツ	835 kcal 36.3 g
19 火	ちゃんぽん麺 カレーポテト 草だんご	牛乳,豚肉,鶏肉 さつまいも揚げ,えび 豆乳,きなこ	中華めん,じゃがいも サラダ油,上新粉 白玉粉,小麦粉 三温糖	にんじん,キャベツ,もやし コーン,ねぎ,小松菜,にんにく 玉ねぎ,ピーマン,よもぎ	818 kcal 35.9 g
20 水	ごはん 卵コロッケ もやしのソテー 豆腐ときのこのみそ汁	牛乳,たまご,豚肉 脱脂粉乳,豆腐 白みそ,赤みそ	米,じゃが芋,サラダ油 小麦粉,パン粉	玉ねぎ,にんじん,にんにく もやし,にら,えのき しめじ,ねぎ,小松菜	858 kcal 29.9 g
21 木	カレーパン はりはりゆで野菜 コーンポタージュ	牛乳,豚肉,大豆ミート 豚レバー,たまご,ハム ちりめんじゃこ 生クリーム	パンクキンパン,春雨 サラダ油,小麦粉,砂糖 パン粉,ごま油,三温糖 バター,米粉	にんにく,生姜,セロリ,玉ねぎ にんじん,トマト,切干し大根 キャベツ,きゅうり,コーン	808 kcal 33.0 g

日	献立名	血や肉になる	熱や力の元になる	体の調子を整える	エネルギーたんぱく質
22 金	ガパオライス ヤムウンセン(タイ風サラダ) トムヤムクンスープ	牛乳,豚肉,鶏肉 ロースハム,えび	米,サラダ油,三温糖 でん粉,春雨,ごま油	にんにく,生姜,セロリ,玉ねぎ にんじん,赤パプリカ,ピーマン えのき,キャベツ,きゅうり レモン,しめじ,青梗菜	752 kcal 30.5 g
25 月	アスパラとじゃこのごはん イカのチリソース 大豆入りゆで野菜 みそ汁	牛乳,ちりめんじゃこ いか,たまご,大豆 油揚げ,豆腐,白みそ 赤みそ,わかめ	米,ごま油,小麦粉 サラダ油,砂糖 でん粉,三温糖 じゃが芋	グリーンアスパラ,にんにく 生姜,ねぎ,ブロッコリー キャベツ,にんじん,きゅうり	873 kcal 41.0 g
26 火	ピラフの ホワイトソースがけ ピザポテト くだもの	牛乳,鶏肉,いか えび,ほたて,チーズ 生クリーム,ベーコン ウインナー	米,押麦,バター サラダ油,米粉 じゃがいも,砂糖	コーン,にんじん,玉ねぎ,トマト エリンギ,マッシュルーム にんにく,ピーマン,くだもの	910 kcal 34.3 g
27 水	ひじきチャーハン 春雨スープ 奶乳豆腐(ないにゅうどうふ)	牛乳,豚肉,ひじき ベーコン,鶏肉 豆腐,粉寒天	米,押麦,サラダ油 ごま,砂糖,春雨	にんにく,パセリ,玉ねぎ,白菜 にんじん,かぼちゃ,小松菜 くだもの缶	892 kcal 28.9 g
28 木	ごはん さばの味噌煮 切干し大根の炒め煮 のっぺい汁	牛乳,さば,白みそ 赤みそ,さつま揚げ 油揚げ,鶏肉,豆腐	米,三温糖,でん粉 こんにゃく,サラダ油 里芋	生姜,ごぼう,にんじん 切干し大根,かぼちゃ 大根,なめこ,小松菜	872 kcal 38.2 g
29 金	和風スープスパゲッティ チーズ入りゆで野菜 抹茶マフィン	牛乳,鶏肉,チーズ たまご,豆乳	スパゲッティ,米粉 サラダ油,ごま油 砂糖,小麦粉 チョコレート	生姜,にんにく,玉ねぎ,しめじ えのき,エリンギ,小松菜 キャベツ,にんじん,きゅうり	885 kcal 29.7 g
30 土	カレーライス チキンカツ くだもの	牛乳,鶏肉,たまご	米,じゃが芋,砂糖 サラダ油,小麦粉 パン粉	にんにく,生姜,玉ねぎ にんじん,トマト くだもの	919 kcal 30.7 g

美しい5月、さわやかに健やかに!

「目には青葉 山ほととぎす 初がつお」江戸時代に活躍した俳人、山口素堂の有名な句です。目で、耳で、そして舌で感じる初夏の喜びが表現されています。さわやかな新緑の季節、五感を使ってこの季節ならではの美しさや素晴らしさを感じ、ますます豊かで健やかな学校生活を送りましょう。

8日

中華ちまき



ちまき

もち米を笹の葉などで包み、蒸して作ります。中国の故事にならった風習として、日本でも端午の節句によく食べられます。

13日

カツオのごまみそがらめ



かつお

名前を「勝つ男」と読み替え、困難なことに打ち勝ちながら、たくましい人に育ってほしいという願いを込めて食べられます。

19日

草だんご



よもぎ

草餅に使われる緑の葉はよもぎが使われています。この時期にとれるヨモギはとても香りが良いです。

29日

抹茶マフィン



新茶(抹茶)

4月下旬~5月上旬が茶摘みの最盛期です。抹茶を練りこんだマフィンをお楽しみに