



5月

献立表



江東区立深川第一中学校

令和8年

日	曜	主 食	牛乳	主菜・副菜・デザート	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	【こどもの日献立】 中華ちまき	○	かぶときゅうりの華風甘酢 卵入りコーンスープ フルーツのヨーグルト添え	牛乳 豚肉 ガラバック 卵 プレーンヨーグルト	油 ごま油 もち米 砂糖 じゃが芋 でん粉	干し椎茸 たけのこ 人参 かぶ きゅうり 玉ねぎ コーン缶 みかん缶 パイナップル 黄桃缶	810	29.9
5	火	こどもの日							
6	水	振替休日							
7	木	【45分時程】 ご飯 ツナふりかけ	○	コチジャン肉じゃが 小松菜とひじきのナムル	牛乳 まぐろ缶 豚肉 ひじき 削り節	米 麦 ごま 砂糖 ごま油 油 じゃが芋 突きこんにやく	生姜 にんにく 人参 玉ねぎ 干し椎茸 ねぎ もやし 小松菜	779	27.8
8	金	【開校記念日お祝い献立】 赤飯	○	鯖の照り焼き ごま和え お祝いすまし汁 紅白2色ゼリー	牛乳 小豆 サワラ 出し昆布 なんと 削り節 豆腐	米 もち米 ごま 三温糖 でん粉	生姜 小松菜 キャベツ もやし 人参 大根 ねぎ いちご	774	34.6
10	日	22日(金)まで45分時程です。 運動会の練習期間も、給食準備を素早く行 い、食べる時間をしっかり確保しましょう。							
		開 校 記 念 日							
11	月	【東京都の食材】 あしたば入りかき揚げ丼	○	ゆで野菜(ごま酢) みそ汁(キャベツ・油揚げ)	牛乳 イカ むきえび 卵 焼きちくわ 削り節 油揚げ 豆腐 わかめ	米 麦 油 小麦粉 砂糖 ごま	玉ねぎ 人参 あしたば もやし きゅうり キャベツ ねぎ 小松菜	806	30.4
12	火	ハムチーズトースト	○	ポークビーンズ フレンチサラダ 清見オレンジ	牛乳 チーズ ハム 豚肉 ガラバック 大豆	胚芽食パン オリーブ油 バター 小麦粉 油 じゃが芋 三温糖	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 しめじ トマト缶 グリーンピース 大根 キャベツ きゅうり コーン缶 きよみオレンジ	806	35
13	水	ソース焼きそば	○	あさりのカリッとサラダ 杏仁豆腐	牛乳 豚肉 青のり あさり水煮	油 蒸し中華めん でん粉 砂糖 ごま油 ごま	人参 玉ねぎ もやし キャベツ 生姜 小松菜 きゅうり みかん缶 黄桃缶 バイン缶	782	27.7
14	木	グリーンピースご飯	○	鶏肉の一味焼き 新じゃがのそぼろ煮 キャベツのおかか和え	牛乳 出し昆布 鶏肉 豚肉 削り節 糸カツオ	米 三温糖 ごま油 ごま 油 じゃが芋 板こんにやく 砂糖	グリーンピース 生姜 ねぎ にんにく 人参 玉ねぎ 干し椎茸 さやえんどう キャベツ 小松菜 えのき	816	31.2
15	金	ご飯	○	鱈のピリ辛ソース 青のり和え さつき汁	牛乳 アジ三枚おろし 鶏肉 豆腐 青のり 削り節	米 麦 油 でん粉 砂糖 ごま油 じゃが芋 ごま 板こんにやく	生姜 万能ねぎ ピーマン にんにく パプリカ 人参 小松菜 たけのこ ねぎ 大根	775	31.4
18	月	ごまきな粉トースト	○	カレーシチュー チーズ入りゆで野菜 日向夏	牛乳 きな粉 豚肉 ガラバック チーズ	胚芽食パン ごま 砂糖 はちみつ 油 じゃが芋 バター 小麦粉 ごま油	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 グリーンピース キャベツ きゅうり ひゅうがなつ	798	30.1
19	火	五目ご飯	○	シシヤモの石垣揚げ からし和え かきたま汁	牛乳 鶏肉 油揚げ シシヤモ 削り節 豆腐 卵	米 麦 油 砂糖 小麦粉 ごま でん粉	人参 干し椎茸 白菜 もやし 小松菜 大根 ねぎ	781	34.1
20	水	ご飯	○	豚キムチ豆腐(うずら卵入り) もやしとわかめのごまじょうゆ メロン	牛乳 豚肉 ガラバック 豆腐 うずら卵 わかめ	米 麦 油 砂糖 ごま油 ごま でん粉	にんにく 生姜 ねぎ 玉ねぎ 干し椎茸 白菜 白菜キムチ たけのこ しめじ いら もやし 人参 小松菜 メロン	819	33.1
21	木	ピラフのホワイトソース かけ	○	大豆入りゆで野菜 ポテトドッグ	牛乳 鶏肉 ガラバック むきえび 粉チーズ 大豆	米 麦 バター 小麦粉 油 ごま油 砂糖 じゃがいも ホットケーキミックス粉	人参 玉ねぎ エリンギ キャベツ きゅうり	910	31.8
22	金	ねぎ塩豚丼	○	大根のピリ辛香り漬け みそ汁(じゃがいも) 小玉スイカ	牛乳 豚肉 削り節 油揚げ わかめ	米 麦 油 ごま油 でん粉 ごま 砂糖 じゃがいも	にんにく ねぎ 玉ねぎ もやし わけぎ レモン 人参 きゅうり 大根 小松菜 小玉スイカ	797	30.4
23	土	運動会(給食なし)							
25	月	振替休日							
26	火	ご飯	○	鮭の南部焼き じゃがいものきんぴら炒め めかたま汁	牛乳 サケ 豚肉 豆腐 削り節 卵 めかぶわかめ	米 麦 砂糖 ごま でん粉 突きこんにやく じゃが芋 油	人参 ごぼう 干し椎茸 大根 えのき 万能ねぎ	801	38.6
27	水	きつねうどん	○	はりはりゆで野菜 草だんご(あんこ・きな粉)	牛乳 鶏肉 削り節 油揚げ きな粉 あずき	油 砂糖 うどん 春雨 ごま油 上新粉 白玉粉	人参 玉ねぎ 干し椎茸 ねぎ 小松菜 キャベツ 切り干し大根 きゅうり よもぎ	837	33.0
28	木	卵ドッグ	○	コーンチャウダー ツナ入りニンジンサラダ オレンジ	牛乳 卵 ベーコン 豆乳 鶏肉 ガラバック まぐろ缶 生クリーム 粉チーズ	コッパン ノンエッグマヨネーズ 油 じゃが芋 バター 小麦粉 三温糖	玉ねぎ セロリ にんにく 人参 コーン缶 パセリ クリームコーン きゅうり キャベツ オレンジ	851	35.6
29	金	【郷土食 高知県】 ご飯 あおさの佃煮	○	カツオのごまみそがらめ しめじ和え ぐる煮	牛乳 あおさ カツオ角切り 削り節 粉かつお だし昆布 生揚げ	米 麦 三温糖 油 でん粉 板こんにやく 里芋 ごま	生姜 小松菜 もやし 人参 しめじ 大根 ごぼう	781	37.4

献立は、価格・天候により変更する事があります。