



# 給食献立表 5月



令和8年 4月28日発行

江東区立深川第七中学校

日	主食	牛乳	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	【行事食】 中華ちまき	○	ごま風味春雨サラダ わんたんスープ ミルクゼリーピーチソース	牛乳,豚肉,うずら卵,豚ひき肉, なるこ,ハム,寒天,ゼラチン	もち米,油,わんたんの皮,ごま, はるさめ,砂糖	しょうが,干しいたけ,もやし, たけのこ,にんじん,こまつな, キャベツ,ねぎ,きゅうり, 黄桃(缶)	846 kcal 29.1 g
7 木	ご飯 (昆布ふりかけ)	○	メルルーサのあずま煮 梅おかか和え 豆乳仕立ての味噌汁	牛乳,粉かつお,塩昆布,豆腐, メルルーサ,豊橋竹輪,油揚げ, 糸がきかつお,豆乳,生わかめ	米,砂糖,ごま,油,しらたき, でん粉,こんにゃく	しょうが,キャベツ,にんじん, 江戸菜,梅干し,ごぼう,だいこん, ねぎ	807 kcal 34.6 g
8 金	ピースご飯	○	新じゃがいものそぼろ煮 たまご入り野菜のごま酢添え 清見オレンジ	牛乳,豚ひき肉,鶏卵	米,油,新じゃがいも,でん粉, こんにゃく,砂糖,ごま	グリーンピース(生),しょうが, にんじん,たまねぎ,もやし, 干しいたけ,さやえんどう, きゅうり,清見オレンジ	814 kcal 26.4 g
11 月	ご飯	○	いかのチリソース 大豆入りサラダ 中華風コーンスープ	牛乳,いか,大豆,生わかめ, 豚肉,鶏卵	米,油,でん粉,砂糖,じゃがいも	にんにく,しょうが,キャベツ, ねぎ,きゅうり,にんじん, たまねぎ,コーン(缶),こまつな	855 kcal 35.6 g
12 火	トースト1/2 ブルーベリージャム1/2	○	ポテトエッググラタン ひよこ豆入りサラダ	牛乳,鶏肉,むきえび,鶏卵, 生クリーム,粉チーズ, ひよこごめ	食パン,マーガリン,バター, ブルーベリージャム,油,小麦粉, じゃがいも,パン粉,砂糖	ブルーベリー,たまねぎ,エリンギ, こまつな,キャベツ,きゅうり, にんじん	821 kcal 35.8 g
13 水	カレー スパゲッティ	○	スパイシーチーズポテト キャロットサラダ 生パインアップル	牛乳,豚ひき肉,粉チーズ,ツナ	スパゲッティ,油,じゃがいも, 砂糖	たまねぎ,にんじん,エリンギ, トマト(缶),ピーマン,きゅうり, セロリ,パインアップル	812 kcal 33.7 g
14 木	ご飯	○	鮭のさざれ焼き 野菜のごま酢添え さつき汁	牛乳,鮭,鶏肉,豆腐	米,マヨネーズ,アーモンド, パン粉,砂糖,ごま	もやし,にんじん,きゅうり, ごぼう,たけのこ,だいこん,ねぎ	796 kcal 37.7 g
15 金	ご飯 (じゃこふりかけ)	○	豚肉とじゃが芋の炒め煮 揚げごぼう入りサラダ	牛乳,ちりめんじゃこ, 糸がきかつお,あおのり,豚肉	米,ごま,油,じゃがいも,砂糖, こんにゃく	にんにく,しょうが,にんじん, 干しいたけ,だいこん,ごぼう, (冷)グリーンピース,キャベツ, きゅうり,たまねぎ	877 kcal 27.0 g
18 月	山菜ごはん	○	ししゃものカレー揚げ 小松菜の和え物 臭たくさんみそ汁 清見オレンジ	牛乳,鶏肉,油揚げ,ししゃも, 鶏卵,あおのり,豚肉,生揚げ	米,油,砂糖,小麦粉,ごま, こんにゃく	にんじん,たけのこ,こまつな, 干しいたけ,キャベツ,ふき, わらび,ねぎ,もやし,だいこん, ごぼう,えのきたけ,清見オレンジ	782 kcal 30.6 g
19 火	シーフード ピザトースト	○	野菜スープ フルーツのヨーグルト添え	牛乳,ベーコン,むきえび,いか, ピザ用チーズ,豚肉, プレーンヨーグルト	食パン,マーガリン,油, じゃがいも,マカロニ	にんにく,トマト(缶), たまねぎ,ピーマン,エリンギ, にんじん,キャベツ,バナナ, みかん(缶),黄桃(缶),レモン, キウイフルーツ,パイン(缶)	795 kcal 31.5 g
20 水	ご飯	○	豚キムチ豆腐 茎わかめのナムル	牛乳,豚肉,豆腐,うずら卵, くさわかめ	米,油,砂糖,でん粉	にんにく,しょうが,ねぎ,もやし, たまねぎ,にんじん,はくさい, 干しいたけ,たけのこ,にら, はくさいキムチ漬,こまつな	801 kcal 35.2 g
21 木	ごまじゃこ チャーハン	○	じゃが芋のナムル 春雨と卵のスープ	牛乳,ちりめんじゃこ,鶏卵, 糸がきかつお,鶏肉,豆腐	米,油,ごま,じゃがいも, でん粉,はるさめ	にんにく,しょうが,万能ねぎ, ねぎ,にんじん,こまつな, 干しいたけ	803 kcal 29.7 g
22 金	ご飯	○	豆腐とえびのうま煮 もやしとわかめのごま醤油 清見オレンジ	牛乳,豚肉,むきえび,豆腐, うずら卵,生わかめ	米,油,でん粉,砂糖,ごま	しょうが,干しいたけ,ねぎ, にんじん,たまねぎ,たけのこ, チンゲンツアイ,もやし, こまつな,清見オレンジ	785 kcal 35.3 g
25 月	ツナマヨネーズ トースト	○	ポークビーンズ 炒り卵とわかめのサラダ	牛乳,ツナ,ピザ用チーズ,豚肉, ベーコン,大豆,鶏卵,粉チーズ, いんげんまめ,生わかめ	食パン,マヨネーズ,油,砂糖, じゃがいも	たまねぎ,コーン(缶),パセリ, にんじん,トマト(缶),キャベツ, (冷)グリーンピース,きゅうり	857 kcal 39.3 g
26 火	ご飯	○	ホキと野菜の揚げ煮 野菜のごま酢和え	牛乳,ホキ,大豆	米,油,でん粉,じゃがいも, 砂糖,ごま	にんじん,かぼちゃ,もやし, ブロッコリー,コーン(缶), にんにく,しょうが,ねぎ,こまつな	888 kcal 32.5 g
27 水	炒めそば 五目あんかけ	○	華風甘酢 フルーツポンチ	牛乳,豚肉,うずら卵,いか	油,むし中華めん,砂糖,でん粉	にんにく,しょうが,たまねぎ,もやし, にんじん,干しいたけ,たけのこ, はくさい,こまつな,だいこん, きゅうり,バナナ,みかん(缶), 黄桃(缶),パイン(缶),キウイフルーツ	828 kcal 29.6 g
28 木	ご飯	○	ツナコロック 茹でキャベツ 豆腐と小松菜のみそ汁	牛乳,ツナ,スキムミルク,鶏卵, 油揚げ,豆腐	米,油,じゃがいも,パン粉,砂糖, 小麦粉	たまねぎ,にんじん,キャベツ, えのきたけ,こまつな,ねぎ	879 kcal 30.3 g
29 金	スタミナ丼	○	千切りじゃが芋の中華和え めかたま汁	牛乳,豚肉,ハム,豆腐,鶏卵, めかぶわかめ	米,油,砂糖,焼きふ,でん粉, じゃがいも,ごま	にんにく,たまねぎ,にんじん, エリンギ,ピーマン,もやし, きゅうり,干しいたけ,ねぎ	841 kcal 34.1 g
30 土	ドライカレー	○	チーズ入りアーモンドサラダ メロン	牛乳,豚ひき肉,ダイスチーズ	米,バター,油,小麦粉,砂糖, アーモンド	にんにく,しょうが,たまねぎ, にんじん,セロリ,トマト(缶), 干しぶどう,(冷)グリーンピース, キャベツ,きゅうり,コーン(缶), メロン	801 kcal 25.4 g