

5月 献立表

令和7年度

江戸川区立小松川小学校

日	こんだて	牛乳	おもしろくぞい			14歳 たんぱく質 脂質 食塩相当量
			あかのなかま	きいろのなかま	みどりのなかま	
1 木	【こどもの日のぎょうじょく】 ちまきふうたきごみごはん きびなごのからあげ わかたけじる まっちゃかんでんポンチ	○	焼き豚 飲用牛乳 きびなご ぼたて 鶏こま 豆腐 生卵 × 粉寒天 牛乳 無糖練乳	精白米 粒麦 油 さとう てん粉	しいたけ にんじん コーン しょうが たけのこ みかん缶 パイン缶 リンゴ缶	560 kcal 24.4 g 15.1 g 1.7 g
7 水	チキンカレーライス ブロッコリーキャベツサラダ パイナップル寒天	○	鶏こま 飲用牛乳 寒天	精白米 粒麦 油 じゃがいも マーガリン 小麦粉 ごま油 ごま さとう	しょうが にんにく にんじん たまねぎ トマト缶 キャベツ ブロッコリー きゅうり コーン パプリカ パイン缶 レモン汁	591 kcal 21.1 g 17.6 g 1.6 g
8 木	ごはん アジフライ うめおかかあえ ごもくじる	○	飲用牛乳 あじ しらす干し かつお節 鶏こま 油揚げ 生揚げ	精白米 粒麦 小麦粉 パン粉 油 ごま じゃがいも こんにゃく てん粉	キャベツ にんじん きゅうり もやし 梅しお しいたけ ねぎ こまつな	559 kcal 28.3 g 16.4 g 2.0 g
9 金	フレンチトースト あおのりだいずサラダ チキントマトシチュー	○	たまご 豆乳 飲用牛乳 大豆 あおのり 鶏こま 白いんげん豆	食パン さとう マーガリン でん粉 油 ごま油 じゃがいも 小麦粉	キャベツ もやし きゅうり にんにく たまねぎ にんじん ぶなしめじ トマト缶 パセリ	590 kcal 27.2 g 25.9 g 2.1 g
12 月	ナポリタン ツナサラダ キャロットケーキ	○	ウィンナー 飲用牛 ツナ 豆乳 たまご	スパゲッティ オリーブ油 油 さとう 小麦粉 マーガリン 粉糖	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ マヨネーズ ビーマン だいこん きゅうり	561 kcal 21.6 g 20.3 g 2.1 g
13 火	ごはん マスのおろしたまねぎかけ だいこんとじゃこのあえもの なまあげとしめじのすましじる パイナップル	○	飲用牛乳 マス ちりめんじゃこ かつお節 鶏肉 生揚げ	精白米 粒麦 さとう 油 ごま油	しょうが たまねぎ だいこん きゅうり コーン ぶなしめじ こまつな パイナップル	554 kcal 27.4 g 18.6 g 1.9 g
14 水	さんさいごはん とうふとえびのまさごあげ もやしのおひたし じゃがいものごまみそじる	○	油揚げ 飲用牛乳 鶏肉 むきえび ひじき 豆腐 おかか 豆腐 大豆 白みそ わかめ	精白米 粒麦 油 さとう ごま でん粉 三温糖 じゃがいも	さんさいミックス にんじん たまねぎ こまつな もやし たけのこ ねぎ	601 kcal 28.6 g 21.7 g 2.5 g
15 木	グリーンピースとベーコンのピラフ じゃがいもだんごスープ いかのマリネ	○	ベーコン 飲用牛乳 ベーコン イカ	精白米 粒麦 マーガリン 油 じゃがいも てん粉 さとう オリーブ油 ごま	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース にんじん だいこん キャベツ しいたけ しめじ えのき こまつな きゅうり レモン汁	568 kcal 21.5 g 20.5 g 2.1 g
16 金	【スウェーデンのりょうり】 てづくりいちごジャムトースト ショットブッラル マッシュポテト やさいスープ	○	飲用牛乳 豚肉 生クリーム 豆乳 ベーコン レンズ豆	食パン マーガリン さとう 油 じゃがいも マカロニ	いちご たまねぎ にんじん キャベツ こまつな	597 kcal 25.6 g 29.8 g 1.7 g
19 月	【さうぢんのきょうどりょうり】 ゆかりとじゃこのごはん かつおのあげびたし とさづけ ぐるに	○	ちりめんじゃこ 飲用牛乳 かつお おかか 生揚げ	精白米 粒麦 ごま でん粉 油 さとう こんにゃく さとう	ゆかり しょうが ねぎ キャベツ きゅうり にんじん かぶ レモン汁 だいこん ごぼう	565 kcal 28.3 g 17.0 g 2.1 g
20 火	ごはん のりのつくだに ぎせいどうふ こまつなのボンずあえ じゃがいもとこうやどうふのみそじる	○	のり 飲用牛乳 鶏肉 ひじき 豆腐 たまご 凍り豆腐 油揚げ みそ 大豆	精白米 粒麦 ごま 油 さとう じゃがいも	しいたけ にんじん ねぎ キャベツ コーン こまつな レモン汁 だいこん	577 kcal 26.8 g 20.1 g 2.3 g
21 水	おやこどん キャベツのおかかマヨあえ あられふのすましじる	○	鶏肉 たまご 飲用牛乳 おかか 生揚げ	精白米 粒麦 さとう マヨネーズ(卵無) あられ麩	しいたけ にんじん ねぎ たまねぎ みつば こまつな もやし キャベツ しめじ	550 kcal 26.4 g 17.4 g 2.0 g
22 木	ごはん ひじきのふりかけ とうふハンバーグ こまつなのおひたし なめこじる	○	ひじき おかか 飲用牛乳 豚肉 豚レバー とうふ 油揚げ 生揚げ みそ	精白米 粒麦 さとう ごま パン粉 油	たまねぎ こまつな にんじん なめこ もやし キャベツ ねぎ	578 kcal 27.4 g 21.6 g 2.3 g
23 金	てづくりツナマヨコーンパン りょくおうしよくやさいのスープ ごまドレッシングサラダ バナナ	○	たまご ツナ 豆乳 鶏肉 飲用牛乳 ウィンナー	強力粉 さとう オリーブ油 マヨネーズ(卵無) 小麦粉 じゃがいも ごま	たまねぎ コーン パセリ にんじん かぼちゃ パプリカ こまつな キャベツ もやし きゅうり バナナ	541 kcal 22.5 g 21.9 g 1.9 g
26 月	しょうゆラーメン ちゅうかレバー ピーマンのちゅうかサラダ あまなつ	○	豚肉 飲用牛乳 豚レバー ツナ	蒸し中華めん 油 ごま 小麦粉 でん粉 三温糖 ごま油 さとう	しょうが にんにく にんじん ねぎ もやし こまつな ねぎ ビーマン キャベツ 甘夏	541 kcal 26.8 g 23.3 g 2.3 g
27 火	ごはん さばのねぎみそやき わかめのこんにゃくしょうゆあえ しらすのかきたまじる メロン	○	飲用牛乳 サバ みそ ワカメ しらす干し たまご	精白米 粒麦 さとう ごま ごま油 でん粉 じゃがいも	しょうが ねぎ キャベツ きゅうり こまつな ねぎ にんにく もやし にんじん こねぎ メロン	572 kcal 26.6 g 20.8 g 2.1 g
28 水	ごはん はるまき いとかんでんのちゅうかあえ とうふとちんげんさいのスープ	○	飲用牛乳 豚肉 糸寒天 ちくわ ベーコン 豆腐	精白米 粒麦 ごま油 さとう はるまき でん粉 春巻きの皮 油 じゃがいも	しょうが しいたけ たけのこ にんにく たら キャベツ きゅうり もやし にんじん たまねぎ きくらげ チンゲンサイ ねぎ	632 kcal 21.0 g 20.4 g 2.0 g
29 木	ごまきなごあげパン クラムチャウダー こまつなとハムのサラダ バナナ	○	きな粉 飲用牛乳 鶏肉 あさり 牛乳 豆乳 ハム	コッペパン 油 さとう グラニュー糖 ごま じゃがいも 小麦粉	セロリー にんじん たまねぎ キャベツ パセリ コーン こまつな バナナ	544 kcal 22.1 g 23.7 g 1.2 g
30 金	【うんどうかい おうえんこんだて】 チキンカツどん ぐだくさんじる フルーツこうはくかんでん	○	鶏肉 飲用牛乳 油揚げ 生揚げ カルピス 粉寒天	精白米 粒麦 小麦粉 パン粉 油 ごま じゃがいも こんにゃく さとう	キャベツ ごぼう しいたけ にんじん こまつな 洋ナシ缶 パイン缶 アセロラジュース	610 kcal 27.5 g 17.8 g 1.6 g

※献立や食材料は都合により変更になることがあります。