

# 5月 献立表

令和8年度

江戸川区立小松川小学校

日	こんだて	牛乳	おもなしょくざい			1人分たんぱく質 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	
7月	チキンカレーライス ブロッコリーキャベツサラダ ピーチクラッシュ寒天	○	鶏肉 寒天 飲用牛乳	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 玉葱 トマト缶 キャベツ ブロッコリー きゅうり ｺｰﾝ ネクター にんじん 白桃缶 レモン汁	602 kcal 20.7 g 17.1 g 1.6 g
8月	もちむぎごはん アジフライ うめおかかあえ ごもくじる	○	飲用牛乳 まあじ しらす かつお節 鶏肉 油揚げ 生揚げ	精白米 押麦 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 梅びしお 干し椎茸 ねぎ こまつな	565 kcal 29.3 g 17.1 g 1.9 g
11月	まっちゃんきなこあげパン こまつなとハムのサラダ チキントマトシチュー オレンジ	○	きな粉 飲用牛乳 ハム 鶏肉 白いんげん豆	コッペパン 油 さとう じゃがいも マーガリン 小麦粉 米粉マカロニ	こまつな にんじん キャベツ にんにく 玉葱 ぶなしめじ トマト缶 オレンジ	550 kcal 22.7 g 21.1 g 2.0 g
12月	ナポリタン じゃがいもとコーンのクリームスープ キャロットケーキ	○	ウィンナー 飲用牛乳 ハム 豆乳 たまご	スパゲッティ オリーブ油 油 さとう 小麦粉 米粉 マーガリン 粉糖	にんにく にんじん 玉葱 キャベツ マッシュルーム ピーマン パセリ	634 kcal 23.5 g 21.5 g 2.9 g
13月	ごはん のりのつくだに かつおのかりんとうがらめ だいこんとじゃこのあえもの キャベツとしめじのみそじる	○	のり 飲用牛乳 かつお ちりめんじゃこ 豚肉 生揚げ 大豆 みそ	精白米 粒麦 さとう でん粉 油 三温糖 ごま ごま油 じゃがいも	しょうが にんにく だいこん きゅうり ｺｰﾝ にんじん キャベツ ぶなしめじ	622 kcal 31.5 g 19.4 g 2.7 g
14月	ごまごはん とうふとえびのまさごあげ もやしのおひたし はくさいとなまあげのすましじる みしょうかん	○	飲用牛乳 鶏肉 エビ ひじき 豆腐 かつお節 生揚げ	精白米 粒麦 でん粉 さとう 油 三温糖	玉葱 にんじん こまつな もやし はくさい えのきたけ ねぎ みしょうかん	568 kcal 25.9 g 18.8 g 1.7 g
15月	グリーンピースとベーコンのピラフ ポテトスープ 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 でん粉 さとう オリーブ油 ごま	玉葱 マッシュルーム グリーンピース キャベツ 干し椎茸 こまつな きゅうり レモン汁	576 kcal 23.3 g 21.9 g 2.3 g
18月	ごはん ししゃものパリパリあげ キャベツのおかかマヨあえ わかたけじる メロン	○	飲用牛乳 ししゃも おかか 豆腐 みそ 大豆 たまご	精白米 粒麦 ぎょうざの皮 油 マヨネーズ(卵無) じゃがいも	にんじん キャベツ こまつな もやし メロン ぶなしめじ さやえんどう	556 kcal 25.6 g 16.8 g 1.8 g
19月	<b>【さいたま市のしょうどうりょうり】</b> かてめし ゼリーフライ いそあえ とうふとはくさいのみそじる	○	鶏肉 油揚げ 飲用牛乳 おから のり 豆腐 みそ 大豆	精白米 粒麦 油 さとう ごま じゃがいも 米粉	干し椎茸 ごぼう にんじん さやいんげん 玉葱 ねぎ こまつな もやし はくさい	591 kcal 22.8 g 20.9 g 2.2 g
20月	<b>【せかいのりょうり トルコ】</b> サブサンド ムギとひよこまめのカレースープ みかんヨーグルト	○	サバ 飲用牛乳 ベーコン ひよこまめ ヨーグルト	ソフトフランスパン 油 小麦粉 でん粉 マヨネーズ(卵無) さとう 粒麦	キャベツ 玉葱 レモン汁 にんにく セロリ にんじん トマト缶 みかん缶 あんずジャム	617 kcal 25.6 g 29.5 g 2.3 g
21月	おやこどん キャベツのしおこんぶあえ あられふのすましじる	○	鶏肉 たまご 飲用牛乳 塩昆布 生揚げ	精白米 粒麦 さとう ごま油 ごま でん粉 あられ麩	干し椎茸 にんじん 玉葱 糸みつば きゅうり キャベツ えのきたけ こまつな ねぎ	552 kcal 26.6 g 17.8 g 2.0 g
22月	ごはん だいずとじゃこのつくだに とうふハンバーグ こまつなのごまおひたし なめこじる	○	大豆 ちりめんじゃこ 飲用牛乳 レバー 豚ひき肉 豆腐 油揚げ 豆腐 みそ	精白米 粒麦 さとう でん粉 ごま パン粉 油	玉葱 こまつな キャベツ もやし にんじん ねぎ なめこ	629 kcal 30.9 g 23.8 g 2.7 g
25月	ごはん さばのしおやき わかめのにんにくしょうゆあえ かきたまじる メロン	○	飲用牛乳 サバ ワカメ 鶏肉 たまご 豆腐 油揚げ	精白米 粒麦 ごま油 ごま じゃがいも	キャベツ きゅうり もやし ねぎ にんにく にんじん だいこん ねぎ メロン	552 kcal 25.9 g 20.3 g 1.5 g
26月	しょうゆラーメン レバーとポテトのちゅうかあえ ピーマンのちゅうかサラダ あまなつ	○	豚ひき肉 飲用牛乳 大豆 豚レバー ツナ	蒸し中華めん 油 ごま でん粉 じゃがいも 三温糖 ごま油	しょうが にんにく にんじん ねぎ もやし こまつな ねぎ ピーマン キャベツ 玉葱 甘夏みかん	599 kcal 29.1 g 25.9 g 2.4 g
27月	てづくりツナマヨコーンパン りよくおうしょくやさいのスープ ポテトサラダ オレンジ	○	豆乳 たまご ツナ 飲用牛乳 ウィンナー ハム	強力粉 さとう オリーブ油 小麦粉 マヨネーズ(卵無) 油 じゃがいも	玉葱 コーン にんじん かぼちゃ パプリカ こまつな きゅうり オレンジ	592 kcal 24.0 g 26.6 g 2.5 g
28月	ごはん はるまき あさりのカリッとサラダ とうふとチンゲンサイのスープ	○	飲用牛乳 豚肉 糸寒天 焼き竹輪 ベーコン 豆腐	精白米 粒麦 ごま油 ごま さとう はるさめ でん粉 春巻きの皮 油 小麦粉 マヨネーズ(卵無) じゃがいも	干し椎茸 たけのこ しょうが にんにく にら にんじん キャベツ もやし 玉葱 黒きくらげ チンゲンツアイ ねぎ	628 kcal 22.0 g 20.6 g 1.6 g
29月	<b>【うらなごころ ふうせんこんだて】</b> チキンソースかつどん ぐだくさんじる こうはくしらたまポンチ	○	鶏肉 飲用牛乳 油揚げ 生揚げ 豆腐	精白米 粒麦 小麦粉 パン粉 油 すりごま じゃがいも こんにゃく 白玉粉 さとう	キャベツ ごぼう 干し椎茸 にんじん こまつな 白桃缶 ｲﾝﾀﾞｲ缶 いちごジャム	644 kcal 28.4 g 17.6 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。