



5月 献立表



令和6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	
1 水	【子どもの日のぎょうじしよく】 ちまきふうたきこみごはん 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	○	貝柱 飲用牛乳 きびなご 鶏肉 豆腐 生ワカメ 粉寒天 牛乳 無糖練乳	精白米 粒麦 油 さとう でん粉	しいたけ にんじん コーン しょうが たけのこ みかん缶	561 kcal 24.7 g 15.6 g 1.7 g
7 火	チキンカレーライス ブロッコリーサラダ パイナップルゼリー	○	鶏肉 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 白すりごま さとう	しょうが にんにく にんじん たまねぎ トマト缶詰 キャベツ ブロッコリー きゅうり コーン パプリカ パイナップル缶 レモン汁	592 kcal 21.3 g 17.6 g 1.6 g
8 水	ごはん さばのねぎみそやき わかめのにんにくしょうゆあえ しらすのかきたまじる メロン	○	飲用牛乳 サバ 白みそ 生ワカメ しらす干し たまご	精白米 粒麦 さとう 白すりごま ごま油 でん粉	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	565 kcal 26.5 g 20.8 g 2.1 g
9 木	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 鶏肉 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
10 金	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 マッシュルーム ピーマン だいこん きゅうり オレンジジュース	561 kcal 21.4 g 20.1 g 2.1 g
13 月	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 とうふとしめじのすましじる オレンジ	○	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 オレンジ	545 kcal 27.5 g 18.6 g 1.9 g
14 火	さんさいごはん とうふとえびのまさごあげ もやしのごまおひたし きりぼしだいこんのみそしる	○	油揚げ 飲用牛乳 鶏肉 むきえび ひじき 豆腐 おかか 大豆 白みそ 赤みそ	精白米 粒麦 油 さとう 白ごま でん粉 三温糖 ごま	さんさいミックス にんじん たまねぎ こまつな もやし えのきたけ 切干しだいこん ねぎ	620 kcal 28.5 g 23.2 g 2.3 g
15 水	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 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	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	570 kcal 21.7 g 20.5 g 2.0 g
16 木	【スウェーデンのじょうじ】 手作りベリージャムトースト ショットプッタル 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	食パン マーガリン 油 じゃがいも さとう	いちご たまねぎ にんじん キャベツ こまつな	562 kcal 23.7 g 29.4 g 1.7 g
17 金	【こうちんのもようじょうじ】 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 さとも こんにゃく 黒さとう	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 月	ごはん だしこんぶおかかのつくだに ぎせいどうふ こまつなのポンずあえ じゃがいもとこうやどうふのみそしる	○	こんぶ かつお節 飲用牛乳 豚肉 ひじき 豆腐 たまご 凍り豆腐 油揚げ 白みそ 大豆	精白米 粒麦 三温糖 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	584 kcal 27.2 g 20.5 g 2.3 g
21 火	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 鶏肉 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 でん粉	キャベツ にんじん きゅうり もやし 梅びしお しいたけ ねぎ こまつな	556 kcal 27.9 g 16.3 g 2.0 g
22 水	ごはん ひじきのふりかけ かわりおからハンバーグ こまつなのおひたし わかめととうふのみそしる	○	ひじき おかか 飲用牛乳 豚肉 豚レバー 鶏肉 おから たまご 油揚げ 生揚げ 豆腐 みそ 大豆 生ワカメ	精白米 粒麦 さとう ごま パン粉 じゃがいも	たまねぎ ほうれんそう にんじん しょうが こまつな もやし キャベツ ねぎ	575 kcal 27.2 g 18.1 g 2.4 g
23 木	ツナピーズドッグ りょくおうしょくやさいのスープ ごまドレッシングサラダ	○	白いんげん豆 ツナ 豆乳 ピザチーズ 飲用牛乳 ウィンナー	コッペパン 油 マヨネーズ(卵無) 小麦粉 じゃがいも ごま さとう	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	561 kcal 24.8 g 23.3 g 1.7 g
24 金	【うらんどわかい 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 すりごま 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 フルーツミックス缶 (パン・みかん・洋梨・もも) アセロラジュース	609 kcal 27.6 g 17.8 g 1.6 g
28 火	ごまきなごあげパン クラムチャウダー アスパラとポテトのソテー パイナップル	○	きな粉 飲用牛乳 鶏肉 ひよこめめ 大豆 あさり 牛乳 豆乳 ウィンナー	黒糖パン 油 さとう グラニュー糖 ごま じゃがいも コーンスターチ オリーブ油	セロリー にんじん たまねぎ キャベツ パセリ えのき アスパラガス パインアップル	559 kcal 22.0 g 23.1 g 1.5 g
29 水	おやこどん こまつなのおかかマヨあえ たこあげくん	○	鶏肉 たまご 飲用牛乳 まだこ あおのり かつお節	精白米 粒麦 さとう マヨネーズ(卵無) じゃがいも でん粉 油	しいたけ にんじん たまねぎ みつば こまつな もやし キャベツ	633 kcal 24.0 g 21.4 g 1.9 g
30 木	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 焼き竹輪 ベーコン 木綿豆腐	精白米 粒麦 ごま油 さとう 緑豆はるさめ でん粉 春巻きの皮 油 白すりごま 油 じゃがいも	しいたけ たけのこ しょうが にんにく にら キャベツ きゅうり もやし にんじん たまねぎ 黒きくらげ チンゲンツァイ ねぎ	622 kcal 21.0 g 19.5 g 1.8 g
31 金	しょうゆラーメン ちゅうかレバー ツナとコーンのちゅうかサラダ バナナ	○	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 キャベツ きゅうり コーン パナナ	542 kcal 27.1 g 20.5 g 2.3 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。