



5月献立表



江戸川区立篠崎第二小学校
令和7年 5月号
校長 高橋 宏幸
栄養士

日	行事等	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 脂質 食塩相当量
1 木		ごはん のりとあさりのつくだに	○	かつおのごまがらめ こまつなのあえもの しんたまねぎとじゃがいものみそしる あまなつみかん	のり、あさり、飲用牛乳、かつお、 あぶらあげ、みそ、わかめ、おかか、 みそ	米、麦、さとう、みずあめ、でんぷん、 だいずあぶら、ごま、じゃがいも、ごまあぶら	ほししいたけ、しょうが、こまつな、 キャベツ、にんじん、もやし、 しんたまねぎ、あまなつみかん	590 kcal 28.5 g 15.2 g 2.2 g
2 金		マーボーめん	○	トウモロコシもち チンゲンサイのちゅうかスープ	ぶたにく、とうふ、飲用牛乳、とりにく	むしちゅうかめん、サラダあぶら、 さとう、でんぷん、じゃがいも、だいずあぶら、 ごま	しょうが、にんにく、たけのこ、ほししいたけ、 ねぎ、にら、にんじん、たまねぎ、もやし、 チンゲンサイ	578 kcal 25.1 g 26.4 g 2.3 g
7 水		ごはん こまつなふりかけ	○	いかのあまからあげ ちくわのおろしあえ けんちんじる	おかか、飲用牛乳、いか、ツナ、ちくわ、 とうふ	米、麦、ごまあぶら、さんおんとう、 ごま、でんぷん、こむぎこ、だいずあぶら、 さといも	こまつな、もやし、キャベツ、にんじん、 だいこん、レモンじる、ねぎ、ぶなしめじ	556 kcal 24.9 g 17.5 g 2.1 g
8 木		ごはん	○	にらたまあまからあげ はるさめのいためもの ワンタンいりちゅうかスープ バナナ	飲用牛乳、たまご、ぶたにく、とうふ	米、麦、サラダあぶら、さんおんとう、 りよくとうはるさめ、ごま、ワンタンのかわ	ほししいたけ、にんじん、にら、ねぎ、 たまねぎ、キャベツ、もやし、たけのこ、 チンゲンサイ、バナナ	567 kcal 23.0 g 16.2 g 2.2 g
9 金		ごはん ごまひじきりかけ	○	たらとうふのすりみあげ だいこんとハムのあえもの キャベツのみそしる あまなつみかん	ひじき、おかか、飲用牛乳、すけとうだら、 とうふ、わかめ、ハム、 あぶらあげ、みそ	米、麦、さんおんとう、ごま、 でんぷん、ながいも、こめあぶら、 ごまあぶら、じゃがいも	しょうが、ねぎ、ごぼう、にんじん、だいこん、 もやし、こまつな、キャベツ、えのきたけ、 みずな、あまなつみかん	596 kcal 26.2 g 19.6 g 1.9 g
12 月		チキンカツバーガー	○	コロコロポテトサラダ いんげんまめのチャウダー オレンジ	とりにく、飲用牛乳、しろいんげんまめ、 牛乳、粉チーズ、とうにゅう	まるパン、こむぎこ、だいずあぶら、 じゃがいも、さとう、オリーブあぶら、 サラダあぶら、コンスターチ	キャベツ、きゅうり、にんじん、 あかパプリカ、たまねぎ、レモンじる、 こまつな、オレンジ	615 kcal 25.6 g 24.5 g 2.0 g
13 火		グリーンピースごはん	○	だいずとひきにくのこぼんやき ハムとこまつなのからしあえ とうふとわかめのかきたまじる	飲用牛乳、ぶたにく、たまご、とうふ とうにゅう、ハム、たまご、わかめ	こめ、もちごめ、サラダあぶら、 さんおんとう、なまパンこ、でんぷん、 ごま、じゃがいも	グリーンピース、にんにく、しょうが、 たまねぎ、にんじん、にら、キャベツ、 もやし、だいこん、えのきたけ、こまつな、 ねぎ	579 kcal 27.6 g 20.2 g 1.8 g
14 水	世界の料理 タイ	ガパオライス	○	ヤムウンセン(エビいり) コロコロやさいのスープ	飲用牛乳、ぶたにく、えび、ハム、だいず	米、麦、サラダあぶら、さとう、じゃがいも、 でんぷん、りよくとうはるさめ	にんにく、たまねぎ、ぶなしめじ、ピーマン、 あかパプリカ、もやし、にんじん、きゅうり、 レモンじる、キャベツ	587 kcal 25.8 g 18.8 g 2.2 g
15 木		きつねつけじる うどん	○	だいずとたまねぎのかきあげ しらすともやしのおかかあえ フルーツかんでん	飲用牛乳、とりにく、あぶらあげ、 だいず、しらす、おかか、こなかんでん	うどん、さとう、こむぎこ、でんぷん、 じゃがいも、だいずあぶら、ごま	にんじん、はくさい、ねぎ、こまつな、 たまねぎ、ごぼう、もやし、キャベツ、 みかんかん、パインかん、ようなしかん	643 kcal 24.4 g 23.7 g 2.2 g
16 金		ごはん	○	ぎんひらすのからしマヨやき こまつなのおりあえ だいこんのみそしる かわちばんかん	飲用牛乳、シルバー、みそ、とうふ、 あぶらあげ、わかめ	米、麦、ノンエッグマヨネーズ、ごま、さとう、 じゃがいも	キャベツ、こまつな、にんじん、もやし、 しょうが、レモンじる、だいこん、 かわちばんかん	568 kcal 24.2 g 21.9 g 2.2 g
19 月		たまごとチキンのピラフ	○	レバーとポテトのガーリックあげ グリーンサラダ パスタいりとうにゅうクリームスープ	とりにく、たまご、飲用牛乳、ぶたにく、 ベーコン、とうにゅう、なまクリーム	米、麦、さんおんとう、ごま、ごまあぶら、 つきこんにやく、じゃがいも	しょうが、にんじん、ごぼう、さやいんげん、 ほししいたけ、たまねぎ、だいこん、 えのきたけ、こまつな、メロン	603 kcal 24.1 g 20.8 g 2.3 g
20 火		ごはん	○	さばのごまみそかけ あげじゃがいものごもくきんびら ぐだくさんすましじる メロン	飲用牛乳、さば、みそ、ぶたにく、さつまあげ、 とりにく、あぶらあげ、とうふ	米、麦、ノンエッグマヨネーズ、ごま、さとう、 じゃがいも	キャベツ、こまつな、にんじん、もやし、 しょうが、レモンじる、だいこん、 かわちばんかん	620 kcal 29.3 g 22.2 g 2.1 g
21 水		にしよくトースト (いちごジャム・チーズ)	○	まめとたこのカレーに アスパラセサミサラダ オレンジ	飲用牛乳、スライスチーズ、ぶたにく、 しろいんげんまめ、レンズまめ、まだこ、 ベーコン	しよくパン、はいがしよくパン、バター、 オリーブあぶら、サラダあぶら、こむぎこ、 じゃがいも、ごま、さとう	いちごジャム、にんにく、セロリ、 たまねぎ、にんじん、エリンギ、きゅうり、 アスパラガス、キャベツ、パセリ、 ホールコーン、オレンジ	568 kcal 25.7 g 22.5 g 2.4 g
22 木		ちゅうかちまき	○	ししゃものおおりのりあげ もやしのちゅうかあえ たまごいりごもくスープ	ぶたにく、飲用牛乳、ししゃも、あおりのり、 とりにく、たまご、ほしえび、もずく	もち米、ラード、さんおんとう、ごまあぶら、 こめこ、じゃがいも、 りよくとうはるさめ、ごま、サラダあぶら、	ほししいたけ、たけのこ、にんじん、ねぎ、もやし、 キャベツ、こまつな、しょうが、にんにく、 たまねぎ、だいこん、えのきたけ、チンゲンサイ	566 kcal 24.2 g 17.8 g 2.2 g
23 金		ごはん	○	わかさぎのなんばんづけ ささかまのあえもの とんじる あまなつみかん	飲用牛乳、わかさぎ、ささかまぼこ、 ぶたにく、とうふ、みそ	米、麦、こむぎこ、でんぷん、さんおんとう、 だいずあぶら、ごまあぶら、さとう、 サラダあぶら、じゃがいも、ごま	たまねぎ、にんじん、ピーマン、キャベツ、 もやし、こまつな、だいこん、 あまなつみかん	567 kcal 23.0 g 19.0 g 2.2 g
26 月	開校記念 献立	さけとたまごの まぜごはん	○	とりのからあげ こまつなのおひたし こうはくはんぺんじる まっちゃむしパン	さけ、たまご、飲用牛乳、とりにく、おかか、 あらははんぺん、わかめ、とうにゅう	米、さとう、サラダあぶら、さんおんとう、 ごま、でんぷん、だいずあぶら、 こむぎこ	しょうが、にんにく、こまつな、もやし、 キャベツ、にんじん、だいこん、ねぎ、 えのきたけ	632 kcal 25 g 20.3 g 2.7 g
28 水		ハッシュドポークライス	○	こまつなアーモンドサラダ フルーツヨーグルト	ぶたにく、こなチーズ、なまクリーム、 飲用牛乳、ツナ、ヨーグルト、レンズまめ	米、麦、サラダあぶら、さんおんとう、 こむぎこ、アーモンド	たまねぎ、しょうが、にんにく、セロリ、 マッシュルーム、トマトかん、キャベツ、 きゅうり、にんじん、こまつな、みかんかん、 パインかん、おうとうかん、バナナ	642 kcal 22.3 g 21.9 g 1.5 g
29 木	埼玉県 郷土料理	かてめし	○	ゼリーフライ ねぎめた せんぎりやさいのすましじる あまなつみかん	とりにく、飲用牛乳、あぶらあげ、ぶたにく、 わかめ、いか、みそ、おから	米、麦、さんおんとう、ごま、じゃがいも、 こむぎこ、だいずあぶら、つきこんにやく	ごぼう、ほししいたけ、だいこん、にんじん、 さやいんげん、たまねぎ、ねぎ、こまつな、 キャベツ、えのきたけ、あまなつみかん	595 kcal 23.4 g 19.4 g 2.4 g
30 金	セレクト 給食	シナモントースト or セサミトースト	○	ホキのトマトソースがけ コールスロー あさりいりミルクスープ	飲用牛乳、ホキ、ベーコン、あさり、 しろいんげんまめ、牛乳、とうにゅう	しよくパン、バター、グラニューとう、 こむぎこ、でんぷん、さとう、 ノンエッグマヨネーズ、サラダあぶら、 じゃがいも、ごま	にんにく、しょうが、トマトかん、キャベツ、 にんじん、きゅうり、ホールコーン、 たまねぎ、ぶなしめじ、こまつな	561 kcal 25.9 g 24.7 g 2.7 g

