



5月献立表



江戸川区立篠崎第二小学校
 令和8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	金	ハッシュドポークライス	○	こまつなサラダ フルーツヨーグルト	飲用牛乳、ぶたにく、レンズまめ、 こなチーズ、なまクリーム、ツナ、 ヨーグルト	米、麦、サラダあぶら、さんおんとう、 こむぎこ、ごま	たまねぎ、しょうが、にんにく、にんじん、 マッシュルーム、ホールトマト、セロリ、 キャベツ、きゅうり、こまつな、バナナ、 みかんかん、パインかん、おうとうかん	637 kcal 21.9 g 21.4 g 1.5 g
7	木	ちゅうかおこわ	○	ししゃものあおりのあげ もやしのちゅうかあえ たまごいりごもくスープ	飲用牛乳、ほしえび、ぶたにく、 ししゃも、あおりの、とりにく、もずく、 たまご	もち米、ラード、さんおんとう、ごま、 こめこ、はるさめ、サラダあぶら、 じゃがいも	ほしいたけ、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	553 kcal 23.6 g 17.8 g 2.2 g
8	金	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ぴら 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、さんおんとう、ごま、 ごまあぶら、つきこんにやく、 サラダあぶら、じゃがいも	しょうが、にんじん、ごぼう、たまねぎ、 さやいんげん、ほしいたけ、だいこん、 えのきたけ、こまつな、メロン	615 kcal 28.8 g 21.4 g 2.1 g
11	月	ホキの フィッシュバーガー	○	マカロニサラダ いんげんまめのチャウダー オレンジ	飲用牛乳、ホキ、しろいんげんまめ、 とうにゅう、こなチーズ	まるパン、こむぎこ、パンこ、 だいたあぶら、ノンエッグマヨネーズ、 マカロニ、さんおんとう、サラダあぶら、 じゃがいも、むえんバター	たまねぎ、キャベツ、もやし、 にんじん、こまつな、オレンジ	595 kcal 26.8 g 23.9 g 2.6 g
12	火	ごはん	○	ぎんひらすのからしマヨやき じゃことこまつなのおかかあえ じゃがいものみそしる ニューサマーオレンジ	飲用牛乳、シルパー、みそ、 ちりめんじゃこ、とうふ、あぶらあげ、 だいた	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、ねぎ、ニューサマーオレンジ	578 kcal 26.4 g 21.4 g 2.5 g
13	水	セレクト 給食	○	てづくりはるまきor てづくりあげぎょうざ チンゲンサイのちゅうかスープ	飲用牛乳、ぶたにく、とうふ、みそ、 とりにく、だいた	むしちゅうかめん、サラダあぶら、 さんおんとう、ごまあぶら、 でんぷん、はるさめ、はるまきのかわ、 ぎょうざのかわ、だいたあぶら	しょうが、にんにく、たけのこ、 ほしいたけ、ねぎ、にら、にんじん、 たまねぎ、もやし、チンゲンサイ、 キャベツ	602 kcal 27.4 g 24.8 g 2.7 g
14	木	グリーンピースごはん	○	だいたとひきにくのこぼんやき ハムとこまつなのおかかあえ とうふとわかめのかきたまじる	飲用牛乳、ぶたにく、だいた、とうふ、 とうにゅう、ハム、おかか、たまご、 わかめ	米、もち米、サラダあぶら、 さんおんとう、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、こまつな、だいこん、 えのきたけ、ねぎ	581 kcal 28.5 g 19.8 g 2.3 g
15	金	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 かわちばんかん	飲用牛乳、もみのり、あさり、かつお、 おかか、あぶらあげ、みそ、わかめ	米、麦、さんおんとう、みずあめ、 でんぷん、だいたあぶら、ごま、 ごまあぶら、じゃがいも	ほしいたけ、しょうが、こまつな、 キャベツ、もやし、にんじん、たまねぎ、 かわちばんかん	588 kcal 28.4 g 15.1 g 2.2 g
18	月	ハニーレモントースト	○	とりにくとはくさいのスープに あおりのポテトビーンズ シーフードサラダ	飲用牛乳、とりにく、だいた、あおりの、 ちりめんじゃこ、いか、えび、ツナ	しょくパン、むえんバター、はちみつ、 じゃがいも、でんぷん、だいたあぶら、 サラダあぶら、さんおんとう	レモンじる、たまねぎ、にんじん、 はくさい、こまつな、キャベツ、 きゅうり、もやし	577 kcal 27.2 g 24.5 g 2.6 g
19	火	ごはん こんぶのつくだに	○	さわらのしおこうじやき あぶらあげとキャベツのごまあえ けんちんじる	飲用牛乳、こんぶ、こなかつお、 さわら、あぶらあげ、とうふ	米、麦、さんおんとう、ごま、 ごまあぶら、さといも	こまつな、もやし、キャベツ、にんじん、 だいこん、ねぎ、ぶなしめじ、はくさい	557 kcal 26.5 g 18.0 g 2.7 g
20	水	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	飲用牛乳、とりにく、たまご、レバー、 ベーコン、とうにゅう、なまクリーム	米、麦、バター、サラダあぶら、 さんおんとう、だいたあぶら、でんぷん、 じゃがいも、シェルマカロニ、こむぎこ	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、 しょうが、にんにく、キャベツ、 こまつな、ホールコーン、きゅうり	600 kcal 24.8 g 21.7 g 2.3 g
21	木	埼玉県 郷土料理	○	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	飲用牛乳、とりにく、あぶらあげ、 ぶたにく、おから、わかめ、いか、 みそ	米、麦、さんおんとう、ごま、 じゃがいも、でんぷん、だいたあぶら、 つきこんにやく	ごぼう、ほしいたけ、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	568 kcal 22.4 g 17.2 g 2.7 g
22	金	ごはん じゃこふりかけ	○	ひじきのたまごやき ぶたにくとこんにやくのあまからいために のっぺいじる かわちばんかん	飲用牛乳、ちりめんじゃこ、 おかか、しおこんぶ、ひじき、とうふ、 たまご、ぶたにく、さつまあげ、なまあげ	米、麦、ごま、さんおんとう、 サラダあぶら、つきこんにやく、 じゃがいも、こんにやく、でんぷん	たまねぎ、ほしいたけ、こまつな、 にんじん、ごぼう、さやいんげん、 だいこん、ねぎ、えのきたけ、はくさい、 かわちばんかん	577 kcal 25.2 g 18.2 g 2.5 g
25	月	チーズコーントースト	○	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、ピザチーズ、ぶたにく、 しろいんげんまめ、レンズまめ、 まだこ、ベーコン	はいがしょくパン、オリーブあぶら、 ノンエッグマヨネーズ、サラダあぶら、 こむぎこ、じゃがいも、ごま、 さんおんとう	ホールコーン、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、オレンジ	605 kcal 26.6 g 26.5 g 2.4 g
26	火	開校記念 献立	○	とりのからあげ こまつなのおひたし かまぼこのすましじる まっちゃんむしパン	飲用牛乳、さけ、とりにく、おかか、 かまぼこ、わかめ	米、さんおんとう、サラダあぶら、 ごま、でんぷん、だいたあぶら、 こむぎこ、さとう	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	655 kcal 26.6 g 21.6 g 2.5 g
28	木	ごはん ごまひじきふりかけ	○	たらと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	飲用牛乳、ひじき、おかか、とうふ、 すけとうだら、たまご、ハム、 あぶらあげ、みそ	米、麦、さんおんとう、ごま、 でんぷん、だいたあぶら、 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	593 kcal 26.1 g 19.5 g 1.8 g
29	金	チキンカツカレーライス	○	ツナとせんぎりやさいのサラダ こうはくかんてん (アセロラ、カルピス)	飲用牛乳、しろいんげんまめ、 とりにく、ツナ、こなかんてん、 カルピス	米、麦、サラダあぶら、さんおんとう、 こむぎこ、ごま、くろさとう、パンこ、 むえんバター、さとう	にんにく、しょうが、たまねぎ、 にんじん、キャベツ、だいこん、 きゅうり、あかパプリカ、アセロラ	664 kcal 22.4 g 21.3 g 1.7 g

