

5^{がつ}月のこんだてひょう

令和7年度

江戸川区立西一之江小学校

令和7年度			江戸川区立西一之江小学校					エ ネ ル ギ ー	たん ぱ く 質
ひ に ち	よう び	献立 こんだて	牛 乳 ぎゅう う	材料と体内の働き ざいりょう・たいないの ばたらき					
				きいろ	あか	みどり			
				炭水化物・脂質 たんすいぶつ・しつじつ	たんぱく質・無機質 たんぱくしつ・むけいしつ	ビタミン びたみん			
主菜・おかず(主菜・副菜)・デザート しゅさい・おかず(しゅさい・ふくさい)・でざーと			車 くるま	熱や力のもとになる あつちから	血や肉のもとになる ちにく	体の調子を整える からだのちょうしをととのえる	kcal	g	
1	木	手作りいちごジャムパン オムレツ ・ ポトフ	○	マーガリンパン さとう 油 じゃがいも	牛乳 鶏肉 大豆 生クリーム チーズ たまご 豚肉	いちご レモン たまねぎ にんじん マッシュルーム しめじ キャベツ かぶ	531	26	
2	金	おかかチャーハン ・ レバーとポテのナッツがらめ レタスとたまごのスープ ・ 河内晩柑	○	米 粒麦 油 ごま 片栗粉 じゃがいも さとう アーモンド	牛乳 かつおぶし しらす干し 豚レバー ベーコン たまご	にんにく しょうが ねぎ ホールコーン こまつな もやし にんじん えのきたけ レタス 河内晩柑	576	24.2	
7	水	マヨコーンコッペ ・ 野菜とマカロニのサラダ 豆乳スープ ・ いちご	○	コッペパン マヨネーズ マカロニ さとう 油 オリーブ油 じゃがいも	牛乳 ハム ちりめんじゃこ 大豆 鶏肉 豆乳 生クリーム	ホールコーン たまねぎ キャベツ きゅうり ブロッコリー にんじん しめじ かぶ クリームコーン いちご	521	21.9	
8	木	ゆかりごはん ・ 西一コロッケ 小松菜のおひたし ・ すまし汁	○	米 粒麦 油 しらすたき じゃがいも 小麦粉 パン粉 さとう 片栗粉 ごま	牛乳 鶏肉 大豆 油揚げ ちりめんじゃこ 鶏肉 生揚げ わかめ	ゆかり たまねぎ にんじん こまつな キャベツ だいこん えのきたけ ねぎ	637	23.3	
9	金	じゃこごはん ・ 手作りしゅうまい チャーホーサイ ・ 白菜スープ	○	米 粒麦 ごま油 さとう ごま 片栗粉 しゅうまいの皮 油 春雨	牛乳 ちりめんじゃこ 豚ひき肉 豆腐 豚肉 鶏肉	しょうが たまねぎ 干しいたけ ねぎ にんにく にんじん もやし キャベツ こまつな だいこん はくさい テンゲンサイ	534	23.6	
10	土	ケチャップライス ホワイトソースがけ ハニーサラダ ・ セミノール	○	油 米 粒麦 米粉 じゃがいも はちみつ	牛乳 鶏肉 豆乳 生クリーム	にんじん たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり こまつな セミノール	517	17.8	
13	火	ごはん ・ 豆腐のまさご揚げ 五目きんぴら ・ 小松菜のすまし汁	○	米 粒麦 片栗粉 油 さとう こんにゃく じゃがいも 油	牛乳 豆腐 しらす干し 鶏肉 たまご 焼きちくわ 鶏肉 油揚げ わかめ	にんじん ごぼう たまねぎ こまつな たけのこ ねぎ	562	23.1	
14	水	きつねうどん ・ 炒り卵と野菜の和えもの バナナ	○	冷凍うどん さとう 油 ごま ごま油	牛乳 鶏肉 焼きちくわ 油揚げ たまご ハム	にんじん だいこん 干しいたけ ねぎ こまつな キャベツ もやし きゅうり バナナ	481	23	
15	木	ごはん ・ 鉄火みそ ・ ししゃもの磯辺揚げ ツナサラダ ・ 豚汁 ・ セミノール	○	米 粒麦 油 さとう ごま 小麦粉 片栗粉 ごま油 じゃがいも こんにゃく	牛乳 みそ 大豆 ししゃも あおのり ツナ わかめ 豚肉 油揚げ 豆腐	ごぼう キャベツ こまつな にんじん きゅうり だいこん ねぎ セミノール	623	29.6	
16	金	ごはん ・ 鰯の韓国風みそ焼き ・ もやしと小松菜のナムル けんちん汁 ・ 冷凍みかん	○	米 粒麦 ごま油 さとう ごま 油 さといも こんにゃく	牛乳 さわら みそ ひじき 鶏肉 油揚げ 豆腐	にんにく ねぎ こまつな もやし にんじん しょうが ごぼう だいこん 冷凍みかん	539	25	
19	月	ガーリックフランス ・ ポークビーンズ フルーツヨーグルト	○	ソフトフランスパン バター 油 じゃがいも 小麦粉 さとう	牛乳 豚肉 大豆 金時豆 ヨーグルト	にんにく パセリ たまねぎ にんじん エリンギ トマトジュース バイン缶 バナナ みかん缶	516	21.4	
20	火	鶏そぼろごはん ・ たらからの揚げ甘酢だれ 切り干し大根のサラダ ・ すまし汁 ・ オレンジ	○	米 粒麦 さとう 片栗粉 小麦粉 油 ごま油	牛乳 鶏肉 大豆 まだら ハム 豆腐 わかめ	にんじん しょうが ねぎ にんにく 切り干し大根 きゅうり キャベツ しめじ えのきたけ たけのこ こまつな オレンジ	528	26.7	
21	水	ブルコギ丼 ・ 春雨サラダ すりごまのみそスープ	○	米 粒麦 油 さとう ごま油 ごま 片栗粉 はるさめ じゃがいも	牛乳 豚肉 わかめ イカ 鶏肉 豆腐 大豆 みそ	しょうが にんにく たまねぎ もやし にんじん にら りんご ねぎ きゅうり こまつな	583	26	
22	木	わかめごはん ・ 鶏から揚げのケチャップあん 野菜のおかか和え ・ すまし汁	○	米 粒麦 ごま 片栗粉 油 ごま油 さとう アーモンド	牛乳 サケ ちくわ 鶏肉 生揚げ わかめ	しょうが にんにく こまつな もやし キャベツ にんじん たけのこ ねぎ	546	22	
23	金	ごはん ・ 鮭のしょうが焼き ・ 野菜の甘酢和え きのこのみぞれ汁 ・ オレンジ	○	米 粒麦 さとう ごま ごま油 片栗粉	牛乳 わかめ しらす干し 鶏肉 かつおぶし 豆腐	しょうが ねぎ こまつな もやし きゅうり にんじん しめじ えのきたけ だいこん ほうれん草 オレンジ	482	24.7	
26	月	にんじんごはん ・ マスのパン粉焼き かりかりじゃこのサラダ ・ かきたま汁	○	米 粒麦 ごま油 オリーブ油 パン粉 ごま 油 片栗粉	牛乳 マス ちりめんじゃこ 鶏肉 豆腐 たまご	にんじん にんにく キャベツ きゅうり ホールコーン たまねぎ ねぎ しいたけ こまつな	517	26.5	
27	火	ごまはちみつトースト ・ アスパラサラダ ひよこ豆の米粉ホワイトシチュー ・ オレンジ	○	国産小麦粉食パン バター ごま はちみつ さとう 油 オリーブ油 じゃがいも 米粉	牛乳 ツナ 鶏肉 豆乳 粉チーズ 生クリーム ひよこ豆	キャベツ きゅうり アスパラガス パプリカ たまねぎ レモン にんじん マッシュルーム オレンジ	600	22.3	
28	水	青のりごはん ・ あじフライ ・ キャベツの昆布漬け みそ汁 ・ 甘夏	○	米 粒麦 ごま 小麦粉 パン粉 油 じゃがいも	牛乳 あおのり まあじ 塩昆布 油揚げ わかめ みそ	キャベツ こまつな にんじん きゅうり だいこん えのきたけ みずな 甘夏	558	25.6	
29	木	鶏ごぼうピラフ ・ じゃがいもとツナのサラダ たまごと豆腐のスープ ・ 冷凍みかん	○	バター 米 粒麦 油 じゃがいも さとう 片栗粉	牛乳 鶏肉 大豆 ツナ 鶏肉 わかめ 豆腐 たまご	たまねぎ ごぼう エリンギ にんじん グリーンピース きゅうり ホールコーン こまつな 冷凍みかん	57	21.8	
30	金	ソースチキンかつ丼 ・ ピリ辛きゅうり みそ汁 ・ みかんゼリーボンチ	○	米 粒麦 ごま 小麦粉 パン粉 油 さとう 片栗粉 ごま油 じゃがいも	牛乳 鶏肉 油揚げ わかめ みそ 粉寒天	キャベツ きゅうり にんにく ねぎ にんじん だいこん えのきたけ しめじ オレンジジュース みかん缶	657	25.5	
《ご飯は、精白米に粒麦を混ぜて炊いています。学校の都合や材料の都合で、献立が変更になることがあります。ご了承ください。》							月平均	528	24.0

《ご飯は、精白米に粒麦を混ぜて炊いています。学校の都合や材料の都合で、献立が変更になることがあります。ご了承ください。》

月平均