


# 5月のこんだてひょう

令和8年度

江戸川区立西一之江小学校

ひ と こ ら	よ び	献立	特 記	材料と体内の働き			エ ネ ル ギ ー	たん ぱ く 質
				きいろ	あか	みどり		
				炭水化物・脂質 (糖や方)	たんぱく質・無機質 体をつくる (筋肉、骨、歯、血など)	みどり 体の調子を整える (神経にかけりにくするなど)		
		主食・おかず(主菜・副菜)・デザート		エネルギーになる (糖や方)	体をつくる (筋肉、骨、歯、血など)	体の調子を整える (神経にかけりにくするなど)	koal	g
1	金	生揚げと小松菜のあんかけ丼 ・ 大根サラダ 豆腐ドーナツ	○	米 粒麦 油 さとう かたくり粉 ごま油 白ごま 小麦粉 パター	牛乳 豚肉 生揚げ きわかめ 豆腐	しょうが にんじん たまねぎ キャベツ こまつな だいこん きゅうり もやし	591	20.2
7	木	大豆入りドライカレーライス ・ マセアンサラダ ・ りんご	○	米 粒麦 油 小麦粉 じゃがいも さとう	牛乳 鶏ひき肉 大豆	にんにく しょうが にんじん たまねぎ マッシュルーム ビーマン きゅうり ホールコーン りんご	519	22.2
8	金	ブルコギ丼 ・ 春雨サラダ ・ かぶとじゃがいものスープ	○	米 粒麦 油 さとう ごま油 白ごま かたくり粉 はるさめ じゃがいも	牛乳 豚肉 わかめ 鶏肉	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 かぶ えのきたけ	532	20.2
11	月	きつねうどん ・ 青のりビーンズポテト ・ オレンジ	○	冷凍うどん さとう じゃがいも かたくり粉 油	牛乳 鶏肉 焼きちくわ わかめ 油揚げ 大豆 あおのり	にんじん だいこん 干しいたけ ねぎ こまつな オレンジ	458	22.7
12	火	にんじんごはん ・ ホキのパン粉焼き 小松菜ともやしのごま和え ・ のっぺい汁	○	米 粒麦 ごま油 オリーブ油 パン粉 さとう ねりごま 白すりごま じゃがいも かたくり粉	牛乳 ホキ 鶏肉 油揚げ	にんじん にんにく もやし キャベツ こまつな 干しいたけ だいこん ねぎ	528	26.9
13	水	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 ダイスターズ たまご	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	521	20.6
14	木	青のりごはん ・ あじフライ キャベツの昆布漬け ・ みそ汁 ・ セミノール	○	米 粒麦 白ごま 小麦粉 パン粉 油 じゃがいも	牛乳 あおのり まあじ 塩昆布 油あげ 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 セミノール	560	27.7
15	金	豆腐とエビのうま煮丼 ・ 手作りしゅうまい ・ フルーツポンチ	○	米 粒麦 油 さとう かたくり粉 ごま油 しゅうまいの皮	牛乳 鶏肉 みそ 豆腐 むきエビ 豚ひき肉	にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ こまつな 干しいたけ ねぎ りんご 黄桃缶 パナナ	608	25.6
18	月	ごはん ・ しゃもの南蛮漬け 野菜の甘酢和え ・ 肉じゃが	○	米 粒麦 かたくり粉 小麦粉 さとう 油 白ごま ごま油 しらたき こんにやく じゃがいも	牛乳 しゃも 焼きちくわ わかめ 豚肉	ねぎ こまつな もやし きゅうり にんじん たまねぎ グリンピース	554	21.6
19	火	キムチチャーハン ・ じゃがいものごま酢和え ふわふわかきたま汁	○	米 粒麦 油 じゃがいも ごま油 さとう 白ごま かたくり粉	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 わかめ たまご	しょうが にんにく にんじん ねぎ はくさいキムチ ビーマン きゅうり 干しいたけ こまつな	486	24
20	水	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 白ごま かたくり粉 油 ごま油 さとう	牛乳 わかめ しらす干し 鶏肉 かつおぶし 豆腐	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	537	18.5
21	木	ごはん ・ 鮭のしょうが焼き ・ 白滝と野菜のごま和え 豚汁 ・ オレンジ	○	米 粒麦 さとう しらたき ねりごま 白すりごま 油 こんにやく	牛乳 鮭 みそ 豚肉 豆腐	しょうが ねぎ にんじん もやし キャベツ こまつな ごぼう だいこん オレンジ	494	27.7
22	金	ガーリックフランス ・ ポークビーンズ まっちゃミルクゼリー	○	ソフトフランスパン パター 油 じゃがいも 小麦粉 さとう	牛乳 豚肉 大豆 金時豆 粉寒天 生クリーム	にんにく バセリ たまねぎ にんじん エリンギ トマトジュース 黄桃缶	567	25.6
25	月	フレンチトースト ・ アスパラサラダ 洋風たまごスープ ・ オレンジ	○	国産小麦粉食パン さとう バター 油 かたくり粉	牛乳 たまご ツナ缶詰 鶏肉	にんじん こまつな きゅうり アスパラガス キャベツ しょうが にんにく えのきたけ ホールコーン オレンジ	465	23.4
26	火	おかかチャーハン ・ レバーとポテトのごまがらめ レタスとたまごのスープ ・ 清見オレンジ	○	米 粒麦 油 かたくり粉 じゃがいも さとう 白ごま	牛乳 かつおぶし しらす干し 豚レバー 鶏肉 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 清見オレンジ	543	24
27	水	江戸ちゃん焼きそば ・ たこ揚げ ・ 沖縄スナックバイ	○	蒸し中華めん 油 さとう かたくり粉 ごま油 じゃがいも	牛乳 豚肉 まだこ かつおぶし あおのり	にんにく しょうが 干しいたけ にんじん たまねぎ もやし たけのこ こまつな キャベツ バインアップル	510	18.5
28	木	ごはん ・ 鮭の韓国風みそ焼き ・ 切り干し大根のサラダ けんちん汁 ・ 冷凍みかん	○	米 粒麦 ごま油 さとう 油 さといも こんにやく	牛乳 さわかみ みそ わかめ 鶏肉 油揚げ 豆腐	にんにく ねぎ 切り干し大根 にんじん きゅうり キャベツ ごぼう だいこん 冷凍みかん	537	27.7
29	金	ごはん ・ 鉄火みそ ・ しゃものカレー揚げ ツナサラダ ・ すまし汁 ・ 河内晩柑	○	米 粒麦 油 さとう 白ごま 小麦粉 かたくり粉 ごま油	牛乳 みそ 大豆 しゃも ツナ缶詰 油揚げ 豆腐 わかめ	ごぼう キャベツ こまつな にんじん きゅうり えのきたけ たけのこ みずな かわちばんかん	529	24.1

《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。マヨネーズは、鶏卵なしのマヨネーズタイプを使っています。》

月平均 529 23.4