



5月 よていこんだてひょう



江戸川区立船堀小学校

日	曜日	牛乳	主食	副菜(汁物) デザート	おもな材料名			中学年 たんぱく質 脂質 食塩相当量	
					赤のなかま 血や肉になる	黄のなかま 熱や力の元になる	緑のなかま 体の調子を整える		
1	月	○	セサミトースト アーモンドトースト (半分)	ぶたしゃぶサラダ ビーンズチャウダー	デザート デザート	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン レンズまめ とうにゅう なまクリーム	しよくパン マーガリン はちみつ ねりごま ごま アーモンド ごまあぶら あぶら さとう じゃがいも こめこ	キャベツ こまつな きゅうり にんじん たまねぎ にんにく パセリ	610 kcal 23.2 g 27.7 g 2.1 g
2	火	○	<行事食「子どもの日」> ちゅうかふうおこわ	ちゅうかふうポテトサラダ ワントンスープ	バナナ	ぶたにく かまほこ ぎゅうにゅう ツナ なると	もちごめ こめ さとう ごまあぶら じゃがいも あぶら ごま ワントンのかわ	ねぎ しょうが たけのこ ほししいたけ にんじん こまつな グリーンピース キャベツ もやし きゅうり とうもろこし にんにく たまねぎ バナナ	630 kcal 22.2 g 16.4 g 2.5 g
8	月	○	ぶたキムチどうふどん	じゃこわかめサラダ	ホワイト かんてん ポンチ	ぶたにく とうふ みそ ぎゅうにゅう わかめ ハム ちりめんじゃこ こなかんてん カルピス	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら ごま	しょうが にんにく たまねぎ ねぎ えのきだけ ほししいたけ たけのこ はくさい キムチ にんじん こまつな もやし キャベツ きゅうり ももかん とうもろこし パインかん みかんかん	654 kcal 24.6 g 16.5 g 1.8 g
9	火	○	さげチャーハン	ししゃものパリパリあげ きりほしだいこんのごまだれあえ じゃがいもとわかめのスープ		ベーコン さげ たまご ぎゅうにゅう ししゃも ハム ぶたにく とうふ わかめ	こめ むぎ ごまあぶら あぶら はるまきのかわ こむぎこ でんぶん ごま さんおんとう じゃがいも	にんにく しょうが ねぎ にんじん えだまめ きりほしだいこん キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ えのきだけ	692 kcal 28.9 g 22.9 g 2.2 g
10	水	○	ミートビーンズ スパゲティ	オニオンドレッシングサラダ	パイン	ぶたにく だいす ぎゅうにゅう	スパゲティ オリーブあぶら あぶら さとう マーガリン こむぎこ こめこ じゃがいも さんおんとう	パセリ にんにく セロリ たまねぎ ほししいたけ にんじん トマトかん キャベツ きゅうり パイン	614 kcal 23.2 g 18.2 g 1.5 g
11	木	○	<郷土料理「熊本県」> たかなめし	だいこんとツナのサラダ タイビーエン(スープ)	デコボン	ぶたにく たまご ツナ ぎゅうにゅう わかめ かまほこ えび うずらたまご	こめ むぎ あぶら ごまあぶら ごま さとう はるさめ	しょうが ねぎ にんじん たかなづけ こまつな だいこん きゅうり たまねぎ にんにく とうもろこし ほししいたけ キャベツ もやし デコボン	598 kcal 22.2 g 19.1 g 2.4 g
12	金	○	ごはん のりのふりかけ	サバのてりマヨやき あおなとえのきのおひたし ごまとうにゅうじる		のり こなかつお サバ ぎゅうにゅう かつおぶし あぶらあげ とうふ みそ とうにゅう	こめ ごまあぶら さとう ごま エッグケアマヨ ねりごま	にんにく こねぎ こまつな もやし にんじん えのきだけ だいこん キャベツ	627 kcal 28.3 g 24.3 g 1.9 g
15	月	○	<おたんじょう日給食> えびピラフ	ミネストローネ	チョコ チップ スコーン	ベーコン えび ぎゅうにゅう ぶたにく とうにゅう	こめ むぎ マーガリン あぶら じゃがいも こむぎこ きょうりきこ さとう チョコチップ	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ とうもろこし トマトかん トマト セロリ キャベツ グリーンピース	667 kcal 20.7 g 21.5 g 2.2 g
16	火	○	かつおとしょうがの ごはん	やさしいごまみそあえ わかたまじる	あまなつ	かつお ぎゅうにゅう みそ ぶたにく たまご わかめ	こめ むぎ あぶら でんぶん こめこ さんおんとう さとう ねりごま ごま	しょうが こねぎ キャベツ にんじん もやし こまつな たまねぎ あまなつ	573 kcal 23.6 g 14.9 g 2.2 g
17	水	○	ツナコーンドッグ	ジャーマンポテト パスタいりスープ	バナナ	ツナ チーズ ベーコン ぎゅうにゅう ぶたにく ひよこまめ ウィナー	むえんコッパン あぶら さとう エッグケアマヨ パスタ じゃがいも	たまねぎ とうもろこし パセリ にんじん セロリ キャベツ こまつな パナナ	638 kcal 24.8 g 27.2 g 2.1 g
18	木	○	<開校記念日お祝い> おせきはん	とりにくのてりやき わふうこまつなサラダ はんぺんのすましじる	きよみ オレンジ	ささげ ぎゅうにゅう とりにく ツナ とうふ はんぺん わかめ	こめ もちごめ ごま さとう でんぶん ごまあぶら	しょうが こまつな ねぎ もやし きゅうり にんじん とうもろこし たまねぎ えのきだけ きよみオレンジ	605 kcal 27.0 g 19.2 g 2.4 g
19	金				旬の果物	開校記念日(休みの日)			
22	月					全校遠足(給食はありません)※雨の場合もお弁当を持ってきます			
23	火	○	ふわふわキーマカレー	みそドレッシングサラダ	メロン	ぶたにく だいす とうふ ぎゅうにゅう みそ	こめ むぎ あぶら こむぎこ じゃがいも はちみつ こめこ	にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんじん トマトかん キャベツ きゅうり メロン	640 kcal 20.5 g 19.6 g 1.4 g
24	水	○	ごはん ひじきふりかけ	とうふいりたまごやき キャベツのおかかあえ じゃがいものみそじる	旬の果物	ひじき けずりぶし ぎゅうにゅう とりにく とうふ たまご わかめ ちくわ なまあげ みそ	こめ あぶら ごま さんおんとう さとう じゃがいも	たまねぎ ほししいたけ にんじん こまつな キャベツ もやし レモンじる こねぎ	575 kcal 23.4 g 16.7 g 2.3 g
25	木	○	<世界の料理「フランス」> ソフトフランスパン	さかなのプロバンスふう マカロニいりフレンチサラダ ポトフ	オレンジ	ぎゅうにゅう しろみぎかな ハム ベーコン ぶたにく ウィナー	ソフトフランスパン あぶら でんぶん こめこ さとう オリーブあぶら マカロニ はちみつ じゃがいも	にんにく たまねぎ トマト トマトかん とうもろこし キャベツ にんじん パセリ きゅうり パプリカ セロリ オレンジ	611 kcal 28.5 g 24.6 g 2.6 g
26	金	○	ひきにくと グリーンピースのごはん	まめアジのかんろに いそかあえ じゃがいものそぼろに	旬の果物	ぶたにく ぎゅうにゅう みそ まめアジ のり なまあげ	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん こめこ さんおんとう こんにゃく じゃがいも	にんじん グリーンピース キャベツ もやし こまつな たまねぎ たけのこ ほししいたけ さやいんげん	600 kcal 22.9 g 16.0 g 2.0 g
29	月	○	おやこどん	やさしいあますあえ とうふだんごじる	みしょう かん	とりにく かまほこ たまご ぎゅうにゅう とうふ	こめ むぎ でんぶん さんおんとう さとう ごまあぶら あぶら ごま	たまねぎ こまつな にんじん もやし だいこん キャベツ レモンじる えのきだけ しょうが みしょうかん	630 kcal 27.4 g 17.1 g 2.4 g
30	火	○	ごはん	さかなのアーモンドみそやき じゃがいもとくきわかめのきんぴら けんちんじる		ぎゅうにゅう しろみぎかな みそ くきわかめ あぶらあげ とうふ	こめ あぶら はちみつ アーモンド こんにゃく さんおんとう じゃがいも あぶら ごまあぶら	にんじん だいこん ねぎ こまつな	617 kcal 20.0 g 20.4 g 2.0 g
31	水	○	<手作りパンの日> えだまめベーコン フランス	しろいんげんまめの クリームシチュー アスパラいりサラダ	旬の野菜	ベーコン ぎゅうにゅう ハム しろいんげんまめ とうにゅう とりにく なまクリーム	きょうりきこ さとう こむぎこ あぶら じゃがいも こめこ はちみつ	えだまめ セロリ たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ とうもろこし キャベツ きゅうり パプリカ アスパラガス	603 kcal 23.4 g 23.2 g 1.9 g

★献立は、食材料購入等の都合に変更する場合がありますので、ご了承ください 5月 18回