



5月の献立表



令和8年5月
江戸川区立船堀第二小学校

曜日	月	火	水	木	金	
献立	<p>江戸川区特産の小松菜は、農家の畑から産地直送です。コマツナくんのマークがある日は、新鮮な小松菜を給食室でおいしく調理します。</p> <p>カミカミ星人のマークです。小魚などを多く使ったメニューのマークです。よく噛んで食べると、骨や歯を強くする栄養が吸収されやすいですよ。</p>					<p>1日 506kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん ゆかりごま ・牛乳 魚米茶揚げ 三色漬け ・けんちん汁 清見オレンジ <p>行事食 八十八夜</p>
	食赤	<p>鉄分が多いメニューです。レバーは、臭みを消すひと手間を加え、工夫して調理します。あさりも鉄分が多い食べものです。好き嫌いしないで食べましょう。</p>				<p>牛乳 たら 生揚げ</p> <p>米 むぎ ごま 米粉 油 さといも こんにゃく</p> <p>ゆかり 大根 にんじん しょうが 小松菜 ごぼう しいたけ ねぎ 清見オレンジ</p>
品緑	<p>給食はほとんど手作りですが、中でも調理師さんたちが腕によりをかけてがんばっておいしく作ってくださいます。手作りの優しい味のメニューです。おいしいですよ。</p>					
献立	4日 みどりの日	5日 子どもの日	6日 子どもの日振替休日	7日 645kcal	8日 639kcal	
食赤						
品緑			<ul style="list-style-type: none"> スパゲティーナポリタン 牛乳・ししゃものカレーゴマ揚げ キャベツのスープ <small>粉ものの日</small> 手作りスコーンとイチゴジャム <p>牛乳 ハム ベーコン 粉チーズ ししゃも ぶた肉 とうふ</p> <p>スパゲティー オリーブ油 三温糖 ごま 小麦粉 バター でんぷん</p> <p>にんじん ピーマン マッシュルーム キャベツ パセリ いちご レモン</p>		<ul style="list-style-type: none"> ごはん・ゴーヤとじゃこの照り煮 牛乳・ラフティー <small>ゴーヤの日沖縄県の郷土料理</small> にんじんのしりしり 小松菜のかきたま汁・河内晩柑 <p>牛乳 ちりめんじゃこ ぶた肉 ツナ わかめ とうふ たまご</p> <p>米 むぎ 油 でんぷん 三温糖 ごま 黒さとう しらたき じゃが芋</p> <p>ゴーヤ しょうが ねぎ にんじん 小松菜 河内晩柑</p>	
献立	11日 655kcal	12日 603kcal	13日 634kcal	14日 601kcal	15日 633kcal	
食赤	<ul style="list-style-type: none"> カレーピラフ・牛乳 ポテトと豆のチーズ焼き <small>世界の料理 トルコ</small> マッシュルームのスープ はちみつリンゴヨーグルト 		<ul style="list-style-type: none"> 中華炊き込みごはん・牛乳 ジャンボ餃子 <small>アセロラの日</small> 米粟湯 アセロラ克蘭ベリー寒天ポンチ 		<ul style="list-style-type: none"> ピザドッグトースト・牛乳 ポロアチャカトーフ <small>世界の料理 イタリア</small> フィッシュサラダ ニューサマーオレンジ 	
品緑	<ul style="list-style-type: none"> 鶏そぼろごはん・牛乳 かみかみごぼうスティック あんかけ汁 <small>京都葵祭り 京都府の郷土料理</small> 手作り生八つ橋 		<ul style="list-style-type: none"> 照り焼きフィッシュバーガー(さめ) 牛乳・野菜のスープ煮カレー風味 ポテトサラダ バナナ 			
食赤	<p>牛乳 ツナ ベーコン 大豆 豆乳 チーズ ヨーグルト</p> <p>米 むぎ オリーブ油 マーガリン じゃが芋 米粉 バター はちみつ</p> <p>にんじん 玉ねぎ マッシュルーム グリンピース 小松菜 りんご みかん 黄桃</p>		<p>牛乳 焼き豚 ぶた肉 とり肉 たまご 粉寒天</p> <p>米 もち米 三温糖 ごま油 餃子の皮 でんぷん</p> <p>しいたけ にんじん だけのこ グリンピース キャベツ ねぎ にら しょうが にんにく 玉ねぎ コーン パセリ アロエ クランベリー ジュース アセロラジュース</p>		<p>牛乳 ハム ソフトサラミ ピザチーズ ベーコン とり肉 白いんげん豆 ヌルレーサ</p> <p>パン オリーブ油 じゃが芋 マーガリン 小麦粉 でんぷん ごま さとう</p> <p>にんにく 玉ねぎ マッシュルーム ピーマン セロリ にんじん しめじ トマト フロッキー キャベツ 小松菜 ニューサマーオレンジ</p>	
品緑	<p>牛乳 たまご とり肉 ちりめんじゃこ とうふ こしあん きな粉</p> <p>米 むぎ 油 三温糖 でんぷん ごま じゃが芋 白玉粉 上新粉</p> <p>しょうが 小松菜 ごぼう にんじん もやし 白菜 ねぎ</p>		<p>牛乳 さめ ベーコン ウインナー ハム</p> <p>パン 油 でんぷん 三温糖 マヨネーズ(卵無) じゃが芋</p> <p>しょうが キャベツ パプリカ にんにく セロリ 玉ねぎ にんじん 大根 かぶ フロッキー きゅうり コーン 小松菜 バナナ</p>			
献立	18日 運動会振替休日	19日 557kcal	20日 1年生さやむき体験 572kcal	21日 592kcal	22日 582kcal	
食赤	<ul style="list-style-type: none"> ごはん・キーマカレー 牛乳 フレンチサラダ ジュリエンスープ 		<ul style="list-style-type: none"> グリンピースごはん・牛乳 魚(あじ)のフライ 大根のおかか胡麻和え・かきたま汁 夏小夏 		<ul style="list-style-type: none"> ヘルシー麻婆豆腐丼 牛乳 春雨サラダ 中華なめこのスープ 	
品緑	<p>牛乳 ぶた肉 大豆 ベーコン</p> <p>米 むぎ 油 三温糖 じゃが芋</p> <p>しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース キャベツ きゅうり みかん セロリ 小松菜</p>		<p>牛乳 糸昆布 あじ ハム わかめ おかか なると たまご とうふ</p> <p>米 ごま 小麦粉 パン粉 油 三温糖 でんぷん</p> <p>グリンピース 大根 にんじん きゅうり キャベツ えのき 三つ葉 しいたけ 夏小夏(みかんの仲間)</p>		<p>牛乳 とり肉 大豆 みそ とうふ ハム わかめ たまご</p> <p>米 あわ むぎ 油 三温糖 でんぷん 春雨</p> <p>にんにく しょうが にんじん しいたけ 玉ねぎ グリンピース パセリ キャベツ きゅうり コーン だけのこ なめこ ねぎ</p>	
品緑	<p>牛乳 とり肉 ウインナー たまご 豆乳 粉チーズ 大豆 ぶた肉 とうふ</p> <p>マーガリン 米 むぎ 三温糖 油 でんぷん じゃが芋</p> <p>にんじん 玉ねぎ マッシュルーム グリンピース キャベツ 小松菜 夏小夏(みかんの仲間)</p>					