



5月こんだて表



2025年 5月 No. 1



第二葛西小学校

日	献立名	牛乳	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 木	チリビーンズドッグ	○	白いんげん豆, 大豆, 鶏ひき肉, ピザチーズ	無塩コッペパン, オリーブ油, バター, 米粉	玉葱, にんじん, こまつな	637 kcal
	春野菜のポトフ		ベーコン, 鶏こま肉, エビ	サラダ油, じゃがいも	セロリ, にんにく, にんじん, 玉葱, たけのこ缶, キャベツ, こまつな	29.2 g
	緑茶白玉ポンチ		絹ごし豆腐	白玉粉, ゆでぐり, 三温糖	みかん缶, バイン缶, 黄桃缶, りんご	22.4 g
	『八十八夜・新茶メニュー』					1.5 g
2 金	焼きおにぎり	○	しらす干し, かつお節 おかか	精白米, 粒麦		572 kcal
	きびなごのカレー揚げ		きびなご	でん粉, 油		22.8 g
	芋もち汁		鶏こま肉	じゃがいも, でん粉	にんじん, だいこん, えのき, ねぎ, こまつな	12.0 g
	茎ワカメと蒟蒻の和え物		茎わかめ	つきこんにゃく, 三温糖, 白ごま	こまつな, もやし, キャベツ	2.5 g
7 水	中華炊き込みご飯	○	豚こま肉, 干しえび(シャーマー)	サラダ油, ごま油, 精白米, もち米, 三温糖	しょうが, にんじん, たけのこ(缶), 干し椎茸, こまつな	594 kcal
	いかの塩こうじ焼き		イカ切り身			25.3 g
	中華風なめこスープ		鶏ひき肉, 蒸しかまぼこ	ごま油	にんじん, たけのこ(缶), 玉葱, なめこ, ねぎ, こまつな	15.1 g
	手作り柏餅 『子供の日』		小豆	上新粉, 白玉粉, さとう, でん粉, 三温糖		2.3 g
8 木	つくね丼	○	豚ひき肉, 鶏ひき肉, 大豆, 生揚げ, 凍り豆腐	精白米, 粒麦, でん粉, 三温糖, さとう	玉葱, しょうが	614 kcal
	じゃがいも入りごま酢和え			じゃがいも, ごま油, 三温糖, 白すりごま, 白ごま	こまつな, キャベツ, きゅうり, にんにく, しょうが, ねぎ	26.1 g
	豆腐とわかめのすまし汁		かまぼこ, 豆腐, 生ワカメ		にんじん, 玉葱, えのき, ねぎ	18.8 g
	美生柑				みしょうかん	1.8 g
9 金	チキンライス	○	鶏こま	精白米, 粒麦, バター, サラダ油	にんじん, 玉葱, こまつな	614 kcal
	小松菜ポテトチーズ焼き		ピザチーズ	じゃがいも, バター	こまつな	22.5 g
	キャベツとコーンのミルクスープ		ベーコン, 脱脂粉乳, 豆乳, 調理用牛乳, 生クリーム	サラダ油, 米粉	にんじん, 玉葱, キャベツ, クリームコーン(缶), (冷)コーン, マッシュルーム(缶)	20.1 g
	オレンジ				オレンジ	1.9 g
12 月	ピースご飯 『旬のメニュー』	○		精白米, 粒麦	グリーンピース(輪付き)	561 kcal
	かつおの揚げ黒酢漬け		かつお切り身	でん粉, 揚げ油, 三温糖	しょうが	30.0 g
	しゃきしゃきサラダ		かつお節	サラダ油, さとう	にんじん, おかひじき, きゅうり, キャベツ	16.8 g
	豚汁		豚こま肉, 油揚げ, 豆腐, 減塩みそ, 生ワカメ	じゃがいも	ごぼう, にんじん, 玉葱, ねぎ, こまつな	1.8 g
13 火	きびご飯	○		精白米, 粒麦, きび, 白ごま		554 kcal
	切干大根入り厚焼き卵		たまご	サラダ油, さとう	干し椎茸, にんじん, 玉葱, 切干しだいこん	26.5 g
	磯和え		もみのり, きざみのり		こまつな, もやし, にんじん	18.7 g
	とうふ汁		豆腐, かまぼこ(卵無), 油揚げ		にんじん, だいこん, ねぎ, こまつな	1.7 g
	美生柑				みしょうかん	
14 水	手作りゴマナン	○	無糖ヨーグルト, 調理用牛乳	小麦粉(パン用), 強力粉(パン用), さとう(パン用), バター(パン用), 白ごま	こまつな	575 kcal
	チキンと大豆のキーマーカレー		ベーコン, 鶏ひき肉, 大豆	油, 三温糖, 上新粉	しょうが, にんにく, 玉葱, たけのこ(缶), にんじん	26.1 g
	ジャーマンポテト		ベーコン	じゃがいも, バター	にんにく, 玉葱, (冷)アスパラガス	24.5 g
	ごぼうチップサラダ			揚げ油, サラダ油, ごま油, さとう, 白ごま	ごぼう, にんじん, きゅうり, キャベツ, もやし	1.6 g
	りんご				りんご	
15 木	小松菜のあんかけ焼きそば	○		蒸し中華めん, 油		666 kcal
	レバーと大豆のマリアナソース		鶏こま肉, イカ, なんと(卵無)	油, さとう, でん粉, ごま油	しょうが, にんにく, 干し椎茸, たけのこ(缶), にんじん, 玉葱, はくさい, ねぎ, もやし, こまつな	30.7 g
	米粉のキャロットケーキ		豚レバー, 大豆	でん粉, 揚げ油, さとう	しょうが	23.9 g
			調理用牛乳, たまご	米粉, 三温糖, サラダ油, アーモンド	にんじん, 干しぶどう	1.8 g





16金	魚のみそカツ丼	○	サメ切り身, 赤みそ, 豆みそ	精白米, 粒麦, 小麦粉, 米粉, パン粉(生・乾), 揚げ油, 三温糖, 中ざら糖, 白ごま	キャベツ, にんじん, にんにく	622 kcal
	きゅうりと大根の胡麻酢あえ			三温糖, 白すりごま, 白ごま	きゅうり, だいこん	24.4 g
	かき玉汁		たまご, (冷)わかめ	じゃがいも, でん粉	にんじん, 玉葱, ねぎ	15.6 g
	フルーツみつ豆		うずら豆, 粉寒天	三温糖, 栗甘露煮	みかん缶, パイン缶, 黄桃缶	2.3 g
20火	デジブルコギ丼	○		精白米, 粒麦		595 kcal
			豚こま肉, 生揚げ	さとう, サラダ油, ごま油	にんにく, 玉葱, にんじん, エリンギ, にら	23.7 g
	かき玉コーンスープ		ベーコン, 豆腐, たまご	油, じゃがいも, でん粉	にんじん, 玉葱, クリームコーン(缶), (冷)コーン, こまつな	19.2 g
	りんご寒天		粉寒天	さとう	りんごジュース, りんご(缶)	1.6 g
21水	きびご飯 『鹿児島県』	○		精白米, 粒麦, きび		614 kcal
	がね		しらす干し, 豆腐	さつまいも, 小麦粉, でん粉, 米粉, 三温糖, 揚げ油	西洋かぼちゃ, ごぼう, しょうが	20.2 g
	はりはりサラダ		まぐろ(缶), たまご	緑豆はるさめ, サラダ油, ごま油, 三温糖, 白ごま	切干しだいこん, キャベツ, こまつな, きゅうり	18.3 g
	すまし汁				にんじん, 玉葱, ねぎ, えのき	1.8 g
22木	手作り玉ねぎとチーズ入りパン	○	プロセスチーズ, クリームチーズ	強力粉(パン用), さとう, 小麦粉(パン用), オリーブ油(パン用)	玉葱	632 kcal
	大豆のトマトシチュウ		ベーコン, 大豆, エビ, 粉チーズ	サラダ油, じゃがいも, バター, 米粉	セロリー, 玉葱, にんじん, トマト(缶)	25.9 g
	ツナサラダ		まぐろ(缶), 生ワカメ	ごま油, さとう, 白ごま	きゅうり, キャベツ, にんじん, もやし, 玉葱	26.0 g
	りんご				りんご	2.1 g
23金	ツナの押し寿司	○	まぐろ(缶)	精白米, 粒麦, 三温糖, ごま油	にんじん, しょうが	564 kcal
	ぶどう豆		大豆	三温糖		26.5 g
	小松菜サラダ		姫ちくわ	サラダ油, さとう	こまつな, キャベツ, きゅうり, レモン	15.7 g
	豆腐のすまし汁		鶏こま肉, 豆腐, 生ワカメ		玉葱, ねぎ, こまつな	2.0 g
26月	キムたく炒飯	○	豚こま肉, きざみのり	サラダ油, ごま油, 精白米, 粒麦	玉葱, 白菜キムチ漬け, 大根(たくあん漬), ねぎ	591 kcal
	豆腐の中華煮		鶏こま肉, なたと(卵無), 豆腐	油, ごま油, でん粉	にんにく, しょうが, 干し椎茸, たけのこ(缶), にんじん, 黒きくらげ(乾), ねぎ, 玉葱	29.4 g
	切り干し入りナムル			ごま油, 白ごま	もやし, こまつな, 切干しだいこん, にんにく	19.9 g
	オレンジ				オレンジ	1.9 g
27火	ご飯	○		精白米, 粒麦		557 kcal
	ひじきのふりかけ		ちりめんじゃこ, かつお節, ひじき	白ごま, 三温糖		25.2 g
	わかさぎのごま揚げ		わかさぎ	小麦粉, でん粉, 揚げ油		15.9 g
	おひたし		焼き竹輪, かつお節		こまつな, もやし, キャベツ, えのき	1.5 g
	さつま汁		鶏こま肉, 生揚げ, さつま揚げ(卵無)	さつまいも, こんにゃく, でん粉	干し椎茸, にんじん, だいこん, ねぎ, しょうが, こまつな	
28水	パエリア 『スペイン』	○	鶏こま肉, たら角切り, エビ, あさり	オリーブ油, 精白米, 粒麦, バター	にんにく, 玉葱, にんじん, トマト(缶), マッシュルーム(缶), 黄パプリカ, パセリ	593 kcal
	サバのトマトソース		サバ切り身	さとう	トマト(缶)	28.0 g
	ベーコンとエリンギのサラダ		ベーコン	サラダ油, さとう, 白ごま	エリンギ, キャベツ, こまつな, にんじん, (冷)コーン, 玉葱, しょうが, にんにく	25.4 g
	ソパ・デ・アホ(ニンクスフ)		ベーコン, たまご	サラダ油, パン粉(乾)	にんにく, 玉葱, こまつな	2.1 g
29木	つけカレーうどん	○	鶏こま肉, かまぼこ(卵無), 生揚げ, エビ, 生クリーム	うどん, サラダ油, 三温糖	こまつな, しょうが, にんじん, 玉葱, エリンギ, ねぎ	563 kcal
	こまつなたこ焼くん		まだこ, さくらえび(素干し), あおのり, かつお節, きざみのり	じゃがいも, でん粉, 揚げ油, 白すりごま	こまつな	25.7 g
	五目和え		まぐろ(缶)	緑豆はるさめ, 三温糖, ごま油, 白ごま, 白すりごま	にんじん, もやし, キャベツ	20.1 g
	バナナ				バナナ	2.6 g
30金	ガーリックトースト(1/2)	○		ソフトフランスパン, バター, オリーブ油	にんにく	636 kcal
	きなこあげぱん(1/2)		きな粉	コッペパン, 揚げ油, さとう, グラニュー糖		24.2 g
	うずら卵入り新緑ポテト		ピザチーズ, うずら卵(缶)	油, じゃがいも, でん粉, 揚げ油	玉葱, こまつな	32.1 g
	焼き肉サラダ		豚こま肉, 生揚げ	サラダ油, さとう, ごま油, 白ごま	にんにく, にんじん, こまつな, キャベツ, だいこん, 玉葱	2.3 g
	A B C スープ		鶏ひき肉	オリーブ油, A B C マカロニ	にんにく, 玉葱, にんじん, えのき, しめじ, トマト(缶), トマトジュース, パセリ	

※都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。



