



5月こんだて表



2026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 金	チリビーンズドッグ	○	白いんげん豆, 大豆, 豚ひき肉, 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	605 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, たけのこ, 玉葱, キャベツ, こまつな	27.9 g
	緑茶白玉ポンチ		豆腐	白玉粉, 栗甘露煮, 三温糖	みかん缶, パイン缶, 黄桃缶, りんご	21.7 g
	『八十八夜』 					1.5 g
7 木	たけのこ寿司	○	こんぶ, しらす干し, 油揚げ, たまご, きざみのり	米, さとう, サラダ油, 白ごま	たけのこ, にんじん, 干し椎茸, さやえんどう	604 kcal
	吉野汁		鶏モモ肉, 豆腐	板こんにやく, さといも, くずでん粉	にんじん, こまつな, ごぼう, だいこん, 干し椎茸	22.4 g
	手作り柏餅(芋あん)		白いんげん豆	上新粉, 白玉粉, さとう, でん粉, さつまいも		14.0 g
	『こどもの日』					2.0 g
8 金	中華炊き込みおこわ	○	干しえび(シャーミー), 豚肉, うずら卵	ごま油, 米, もち米, サラダ油, さとう	しょうが, にんじん, たけのこ, 干し椎茸, こまつな	580 kcal
	中華風なめこスープ		鶏ひき肉, 豆腐	ごま油	にんじん, たけのこ, 玉葱, なめこ, ねぎ, こまつな	22.9 g
	杏仁豆腐		粉寒天, 生クリーム, 調理用牛乳	さとう	パイン缶, 黄桃缶, みかん缶, みかん缶	17.6 g
	『中国』					2.1 g
11 月	キムたく炒飯	○	豚こま肉, きざみのり	サラダ油, ごま油, 米, 麦	玉葱, 白菜キムチ漬, 大根たくあん漬, ねぎ	591 kcal
	豆腐の中華煮		鶏こま肉, なた(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, にんじん, きくらげ, 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
12 火	玉ねぎとチーズの手作りパン	○	プロセスチーズ, クリームチーズ	強力粉, さとう, 小麦粉, オリーブ油	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, わかめ	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
	美生柑				みしょうかん	2.1 g
13 水	焼きおにぎり	○	しらす干し, かつお節	米, 麦		564 kcal
	きびなごのカレー揚げ		きびなご	でん粉, 揚げ油		22.2 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	11.5 g
	茎ワカメとこんにやくのあえ物		茎わかめ	つきこんにやく, さとう	こまつな, もやし, キャベツ	2.5 g
14 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, さとう	こまつな, しょうが, にんじん, 玉葱, エリンギ, ねぎ	556 kcal
	たこ焼くん		まだこ, 干しさくらえび, 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	26.4 g
	五目和え		まぐろ缶, たまご	緑豆はるさめ, さとう, ごま油	にんじん, もやし, キャベツ	20.8 g
	バナナ				バナナ	2.5 g
15 金	魚のみそカツ丼	○	たら切り身, 赤みそ, 八丁みそ	米, 麦, 小麦粉, 米粉, パン粉, 揚げ油, さとう, ざらめ糖, 白ごま	キャベツ, にんじん, にんにく	601 kcal
	きゅうりと大根の胡麻酢あえ			さとう, 白すりごま, 白ごま	きゅうり, だいこん	22.6 g
	かき玉汁		たまご, わかめ	じゃがいも, でん粉	にんじん, 玉葱, ねぎ	15.5 g
	フルーツみつ豆		うずら豆, 粉寒天	さとう, 栗甘露煮	みかん缶, パイン缶, 黄桃缶	2.3 g
19 火	デジプルコギ丼	○		米, 麦		585 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, なら	24.2 g
	かきたまコーンスープ		ベーコン, 豆腐, たまご	油, じゃがいも, でん粉	にんじん, 玉葱, コーン缶, こまつな	19.8 g
	オレンジ				オレンジ	1.7 g
20 水	ますの押し寿司	○	ます切り身	米, 麦, さとう		557 kcal
	ゆでそらまめ 『旬』 				そらまめ(鞘つき)	26.3 g
	小松菜サラダ		まぐろ缶	サラダ油, さとう	こまつな, キャベツ, きゅうり, レモン(汁)	16.3 g
	豆腐のすまし汁		かまぼこ(卵無), 豆腐, ワカメ		玉葱, ねぎ, こまつな	2.0 g



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
21 木	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	596 kcal
	きなこトースト(1/2)		きな粉	食パン, バター, さとう, グラニュー糖		23.4 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	30.3 g
	シーフードサラダ		エビ, イカ	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	2.1 g
	いりたまごのトマトスープ		ベーコン, レンズ豆, たまご	オリーブ油, パン粉	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	
22 金	ピースご飯 『旬』			米, 麦	グリーンピース(鞘付き)	561 kcal
	かつおの黒酢漬け	○	かつお切り身	でん粉, 揚げ油, さとう	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, みそ, 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
25 月	つくね丼		豚ひき肉, 鶏ひき肉, 大豆, 生揚げ, 凍り豆腐	米, 麦, でん粉, さとう	玉葱, しょうが	611 kcal
	じゃがいも入りごま酢和え	○		じゃがいも, ごま油, さとう, 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(卵無), 豆腐, 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
26 火	小松菜のあんかけ焼きそば			蒸し中華めん, 油		644 kcal
	レバーと大豆のマリアナソース	○	鶏こま肉, イカ, なた(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, にんじん, 玉葱, はくさい, ねぎ, もやし, こまつな	31.0 g
	米粉のキャロットケーキ		豚レバー角切り, 大豆	でん粉, 揚げ油, さとう	しょうが	23.4 g
27 水	手作りゴマナン		きな粉, 調理用牛乳, たまご	米粉, さとう, サラダ油	にんじん, 干しぶどう	1.8 g
	チキンと大豆のキーマカレー		無糖ヨーグルト, 調理用牛乳	小麦粉, 強力粉, さとう, バター, 白ごま	こまつな	575 kcal
	ジャーマンポテト	○	ベーコン, 鶏ひき肉, 大豆	油, さとう, ※粉	しょうが, にんにく, 玉葱, たけのこ, にんじん	26.1 g
	ごぼうチップサラダ		ベーコン	じゃがいも, パター	にんにく, 玉葱, アスパラガス	24.5 g
	オレンジ			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
28 木	鮭ご飯		サケ切り身, 焼きのり	米, 麦, 白ごま	葉ねぎ	558 kcal
	きゅうりの胡麻酢あえ			さとう, 白すりごま, 白ごま	きゅうり	24.5 g
	けんちん汁	○	鶏こま肉, 豆腐, 油揚げ	サラダ油, こんにゃく, さといも	ごぼう, にんじん, 玉葱, だいこん, ねぎ, こまつな	18.2 g
	めひかりのからあげ		めひかり	でん粉, 米粉, 揚げ油		1.9 g
	バナナ				バナナ	
29 金	パエリア 『スペイン』		鶏こま肉, エビ, あさり缶	オリーブ油, 米, 麦, バター	にんにく, 玉葱, にんじん, トマト缶, パセリ, マッシュルーム缶, 黄パプリカ	580 kcal
	サバのトマトソース	○	サバ切り身	さとう	トマト缶	25.7 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, コーン缶, 玉葱, しょうが, にんにく	25.1 g
	ソパ・デ・アホ(ニンクスープ)		ベーコン, たまご	サラダ油, パン粉	にんにく, 玉葱, こまつな	2.1 g

※ 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。

2026.05

今月の献立

『世界の料理』

8日 中国料理

29日 スペイン料理

『郷土料理』

20日 マスの押し寿司

富山県

『行事食』

1日 八十八夜 茶摘みのお茶を白玉に混ぜました。

7日 こどもの日 柏餅 さつま芋の餡で作った調理師さん手作りです。

15日 運動会にみんな勝てるように、みそカツ丼にしました。



『旬』

魚や野菜が一番よく採れる、美味しい時期をいいます。

今月はそら豆・グリーンピース・かつおをだします。

グリーンピースは一年生が、そら豆は二年生がさやむきをしたものを使います。お楽しみに。



