



5月こんだて表



2024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 水 | 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 | | 鶏肉, 豆腐, ワカメ | | 玉葱, ねぎ, こまつな | 2.0 g |
| 2 木 | 中華炊き込みご飯 | ○ | 豚こま肉, 干しえび | 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, 干し椎茸, こまつな | 595 kcal |
| | いかのしょうが焼き | | 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, 玉葱, なめこ, ねぎ, こまつな | 15.1 g |
| | 手作り柏餅 | | 小豆 | 上新粉, 白玉粉, さとう, でん粉, 三温糖 | | 2.4 g |
| 7 火 | ピースご飯 | ○ | | 精白米, 粒麦 | グリーンピース(さや付き) | 557 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 | 16.6 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 | 2.2 g |
| 8 水 | つくね丼 | ○ | 豚ひき肉, 鶏ひき肉, 大豆, 生揚げ | 精白米, 粒麦, でん粉, 三温糖, さとう | 玉葱, しょうが | 615 kcal |
| | じゃがいものごま酢和え | | | じゃがいも, ごま油, 三温糖, 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 | 26.2 g |
| | 豆腐とわかめのすまし汁 | | かまぼこ, 豆腐, ワカメ | | にんじん, 玉葱, えのきたけ, ねぎ | 18.9 g |
| | オレンジ | | | | オレンジ | 1.9 g |
| 9 木 | 焼きおにぎり | ○ | しらす干し, かつお節 | 精白米, 粒麦 | | 571 kcal |
| | せぐろいわしのカレー揚げ | | せぐろいわし | でん粉, 揚げ油 | | 22.7 g |
| | いももち汁 | | 鶏こま肉 | じゃがいも, でん粉 | にんじん, だいこん, えのきたけ, ねぎ, こまつな | 12.0 g |
| | 茎ワカメと こんにやくの和え物 | | くきわかめ | つきこんにやく, 三温糖, 白ごま | こまつな, もやし, キャベツ | 2.7 g |
| 10 金 | ガーリックトースト(1/2) | ○ | | ソフトフランスパン, マーガリン | にんにく | 659 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 | | 24.8 g |
| | 大豆のトマトシチュー | | 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 | 32.7 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 | 2.5 g |
| 13 月 | チキンライス | ○ | 鶏こま肉 | 精白米, 粒麦, バター, サラダ油 | にんじん, 玉葱, こまつな | 612 kcal |
| | 小松菜チーズポテト | | プロセスチーズ | じゃがいも, バター, でん粉, 揚げ油 | 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, 調理用牛乳, 生クリーム | サラダ油, 米粉 | にんじん, 玉葱, クリームコーン, (冷)コーン, マッシュルーム缶, キャベツ | 19.9 g |
| | オレンジ | | | | オレンジ | 2.1 g |
| 14 火 | 小松菜の あんかけ焼きそば | ○ | | 蒸し中華めん, 油 | しょうが, にんにく, | 595 kcal |
| | | | 鶏こま肉, イカ | 油, さとう, でん粉, ごま油 | 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 | 30.8 g |
| | レバーと大豆の マリアナソース | | 豚レバー, 大豆 | でん粉, 揚げ油, さとう | しょうが | 22.8 g |
| | 緑茶ケーキ | | たまご, 調理用牛乳 | バター, さとう, 小麦粉, 米粉 | | 1.8 g |
| 15 水 | にしんの混ぜご飯 | ○ | ニシン短冊切り | 精白米, 粒麦, でん粉, 揚げ油, さとう, 白ごま | しょうが, しそ葉 | 592 kcal |
| | 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 | 24.7 g |
| | 磯和え | | もみのり | | こまつな, もやし, にんじん | 24.0 g |
| | みしょうかん | | | | 美生柑 | 1.9 g |
| 16 木 | 手作りゴマナン | ○ | 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 | 577 kcal |
| | チキンと大豆の キーマカレー | | ベーコン, 鶏ひき肉, 大豆 | 油, 三温糖, 米粉 | しょうが, にんにく, 玉葱, にんじん | 25.8 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, こまつな | 25.4 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 |





| | | | | | | |
|---------|---------------|---|-------------------------------|--------------------------------------|--|--------|
| 17 金 | 魚の味噌かつ丼 | ○ | 精白米, 粒麦 | | 558 kcal | |
| | | | 小麦粉, パン粉, 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 | 20.2 g | |
| | 大根と小松菜のナムル | | サラダ油, ごま油, 白ごま | こまつな, だいこん, もやし, えのきたけ, にんにく | 13.7 g | |
| | フルーツみつ豆 | | うずら豆, 粉寒天 | みかん缶, パイン缶, 黄桃缶 | 1.1 g | |
| 21 火 | 小松菜ご飯 | ○ | 精白米, 粒麦, ごま油, 白ごま | こまつな | 566 kcal | |
| | 野菜ととり肉の炊き合わせ | | 鶏こま肉, 生揚げ | 干し椎茸, たけのこ, にんじん, れんこん, だいこん, さやえんどう | 21.5 g | |
| | うずら卵のしょうゆ煮 | | うずら卵水煮 | | 15.8 g | |
| | りんごかんてん | | 粉寒天 | りんごジュース, りんご缶 | 2.1 g | |
| 22 水 | キムたく炒飯 | ○ | 豚こま肉, きざみのり | 玉葱, 白菜キムチ, 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 | にんにく, しょうが, 干し椎茸, たけのこ, にんじん, 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 | |
| 23 木 | ご飯 | ○ | 精白米, 粒麦 | | 578 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 | 25.5 g | |
| | わかさぎのごま揚げ | | わかさぎ | 小麦粉, でん粉, 揚げ油 | 18.9 g | |
| | 炒り卵入りおひたし | | 焼き竹輪, たまご, かつお節 | サラダ油 | こまつな, もやし, キャベツ, えのきたけ | 1.5 g |
| | さつまい | | 豚こま肉, 生揚げ | 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 | |
| 24 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 | コッペパン, オリーブ油, バター, 米粉 | 611 kcal | |
| | 春野菜のポトフ | | ベーコン, 鶏こま肉, エビ | サラダ油(米), じゃがいも | セロリー, にんにく, にんじん, 玉葱, たけのこ, キャベツ, こまつな | 27.8 g |
| | フルーツポンチ | | | くり甘露煮, 三温糖 | みかん缶, パイン缶, 黄桃缶, りんご | 21.8 g |
| 27 月 | パエリア | ○ | 鶏こま肉, たら, あさり缶 | オリーブ油, 精白米, 粒麦, バター | 568 kcal | |
| | 焼き肉アーモンドサラダ | | 豚肉 | サラダ油, さとう, アーモンド・スライス | にんにく, 玉葱, にんじん, トマト缶, マッシュルーム缶, パプリカ, パセリ | 24.3 g |
| | ソパ・デ・アホ | | ベーコン, たまご | サラダ油, 乾パン粉 | にんにく, 玉葱, こまつな | 21.5 g |
| | オレンジ | | | | オレンジ | 1.8 g |
| 28 火 | きびご飯 | ○ | 精白米, 粒麦, きび | | 616 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 | 20.4 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, えのきたけ | 2.1 g |
| 29 水 | つけカレーうどん | ○ | 鶏こま肉, かまぼこ, 生揚げ, エビ, 生クリーム | うどん, サラダ油, 三温糖 | 559 kcal | |
| | たこ焼くん | | まだこ, 干しエビ, 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 | にんじん, もやし, キャベツ | 20.0 g |
| | バナナ | | | | バナナ | 2.9 g |
| 30 木 | ご飯 | ○ | 精白米, 粒麦 | | 561 kcal | |
| | テジブルコギ | | 豚こま肉 | さとう, サラダ油, ごま油 | にんにく, 玉葱, にんじん, まいたけ, エリンギ, なら | 22.5 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, (冷)コーン, こまつな | 18.3 g |
| | オレンジ | | | | オレンジ | 2.1 g |
| 31 金 | 丸パン | ○ | | 丸パン | 575 kcal | |
| | トルティージャ | | 豚ひき肉, たまご, 豆乳, ピザチーズ | サラダ油, じゃがいも, さとう | 玉葱, トマト | 27.6 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 | 27.4 g |
| | ABCスープ | | まぐろ缶, 大豆, 生揚げ, 粉チーズ | サラダ油, ABCマカロニ | セロリー, にんにく, 玉葱, にんじん, トマト缶 | 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。

今月の献立から

- 行事食 17日 運動会にみんなカツ(勝つ)ように、さかなのみそ**カツ丼**にしました。
- 郷土料理 28日 熊本県『がね』さつまいもや野菜を細長く切り『カニ』のような形に上げました。カニーがね こまつなくん
- 世界の料理 27日 スペイン『パエリア』魚介や肉や野菜をサフランを入れて炊き上げた米料理です。『ソパ・デ・アホ』は ニンニクスープです。
- 旬の料理 7日 グリンピースご飯のグリンピースは、1年生がサヤむきをしてくれます。季節の味を味わいましょう。



2024. 05



