

5月のこんだてひょう

令和6年度

江戸川区立南葛西小学校

ひ に ち	よ う び	献立	牛 乳 車	材料と体内の働き			エ ネ ル ギ ー	たん ぱ く 質
				きいろ	あか	みどり		
				炭水化物・脂質	たんぱく質・無機質	ビタミン		
		主食・おかず(主菜・副菜)・デザート		エネルギーになる (糖や力)	体をつくる (筋肉、骨、歯、血など)	体の調子を整える (病気にかりにくくするなど)	kcal	g
7	火	食パン・手作りいちごジャム ABCスープ・かぼちゃといものサラダ	○	食パン さとう 油 じゃがいも ABCマカロニ マヨネーズ(卵無し) 白すりゴマ アーモンド	牛乳 鶏肉 ベーコン	いちご レモン にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ しめじ こまつな かぼちゃ きゅうり ホールコーン	487	18
8	水	鶏そぼろごはん・ししゃもの春巻き揚げ じゃがいものきんぴら・みそ汁・冷凍みかん	○	米 粒麦 油 さとう 春巻きの皮 小麦粉 こんにやく じゃがいも	牛乳 鶏ひき肉 青大豆 ししゃも 豚肉 油揚げ 大豆 みそ わかめ	にんじん さやいんげん キャベツ えのきたけ こまつな みずな みかん	600	26.6
9	木	ごはん・のりとあさりの佃煮・鮭のしょうが焼き もやしの甘酢和え・白菜汁	○	米 粒麦 さとう 白ごま ごま油 油	牛乳 きざみりのり あさり サケ 焼きちくわ 豚肉 豆腐 油揚げ	しょうが ねぎ きゅうり にんじん もやし こまつな はくさい えのきたけ みずな	533	26.9
10	金	ゆかりごはん・ツナコーンコロケ おひたし・みそ汁	○	米 粒麦 白ごま 油 じゃがいも 小麦粉 パン粉 小町麩	牛乳 ツナ缶詰 白いんげん豆 かつおぶし みそ 大豆 わかめ	ゆかり たまねぎ ホールコーン こまつな にんじん キャベツ もやし だいこん えのきたけ ねぎ	623	21.2
13	月	黒砂糖パン・オムレツ 小松菜のペペロンチーノ・グリーンピースのポタージュ	○	黒砂糖パン バター 油 さとう オリーブ油 小麦粉 スパゲッティ さつまいも	牛乳 鶏ひき肉 大豆 チーズ たまご 生クリーム ちりめんじゃこ 豆乳	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ にんにく ごぼう しめじ こまつな グリーンピース	580	26.5
14	火	わかめごはん・鶏から揚げのケチャップあんかけ 野菜のおかか和え・みそ汁・カラマンダリン(みかん)	○	米 粒麦 でんぷん 油 アーモンド ごま油 さとう じゃがいも	牛乳 しらす干し 鶏肉 かつおぶし 豆腐 油揚げ みそ わかめ	しょうが にんにく こまつな キャベツ もやし にんじん だいこん なめこ ねぎ みずな カラマンダリン	577	22.8
15	水	ごはん・鉄火みそ・手作りしゅうまい 春雨の五目炒め・大根のスープ	○	米 粒麦 油 さとう 白ごま ごま油 でんぷん しゅうまいの皮 緑豆春雨 じゃがいも	牛乳 みそ 大豆 豚ひき肉 豆腐 豚肉 ベーコン	ごぼう たまねぎ ねぎ 干しいたけ しょうが にんにく にんじん もやし キャベツ 小松菜 大根 チンゲン菜	560	22.5
16	木	ごはん・鱈のみそだれ焼き もやしと小松菜のナムル・かきたま汁・オレンジ	○	米 粒麦 さとう ごま油 白ごま でんぷん	牛乳 さわら みそ 鶏肉 豆腐 たまご わかめ	しょうが もやし こまつな にんじん にんにく とうがら ねぎ オレンジ	522	25.7
17	金	ごはん・魚フライ じゃがいものそぼろ煮・すまし汁	○	米 粒麦 小麦粉 パン粉 油 じゃがいも こんにやく さとう でんぷん	牛乳 しいら 豚ひき肉 凍り豆腐 油揚げ かまぼこ 豆腐 わかめ	しょうが 干しいたけ たまねぎ にんじん グリーンピース だいこん たけのこ ねぎ みずな	578	26.4
20	月	ツナピラフ・鮭のパン粉焼き キャベツスープ・清見オレンジ	○	油 米 粒麦 アーモンド オリーブ油 パン粉 じゃがいも	牛乳 ツナ缶詰 サケ ベーコン	にんじん エリンギ たまねぎ グリーンピース にんにく しめじ キャベツ ホールコーン 清見オレンジ	586	23.1
21	火	ブルコギ丼・春雨サラダ・すりごまのみそスープ	○	米 粒麦 油 さとう 白ごま ごま油 でんぷん 緑豆春雨 じゃがいも 白すりごま	牛乳 豚肉 ハム わかめ ベーコン 豆腐 大豆 みそ	にんじん たまねぎ もやし いら りんご きゅうり ねぎ こまつな	586	24.5
22	水	ガーリックフランス・ポークビーンズ ブロッコリーとマカロニのサラダ・いちご	○	ソフトフランスパン バター 油 じゃがいも 小麦粉 マカロニ オリーブ油 さとう	牛乳 豚肉 大豆 金時豆 ちりめんじゃこ	にんにく パセリ にんじん たまねぎ エリンギ トマトジュース キャベツ きゅうり ブロッコリー いちご	538	22.6
23	木	おかかチャーハン・レバーとポテトのナッツがらめ 中華スープ	○	油 米 粒麦 白ごま でんぷん じゃがいも さとう アーモンド ごま油	牛乳 かつおぶし しらす干し 豚レバー 豆腐 わかめ	にんにく しょうが ねぎ ホールコーン こまつな たまねぎ たけのこ 黒きくらげ みずな ねぎ	550	22.2
24	金	ケチャップライスホワイトソースがけ ハニーサラダ・みかんゼリーポンチ	○	油 米 粒麦 米粉 じゃがいも はちみつ さとう	牛乳 鶏肉 豆乳 生クリーム ハム 粉寒天	たまねぎ マッシュルーム にんじん パセリ キャベツ きゅうり こまつな オレンジジュース みかん缶	577	19.1
28	火	ホイコーロー丼・たまごスープ ホワイトゼリーポンチ	○	米 粒麦 油 さとう でんぷん ごま油	牛乳 豚肉 みそ 生揚げ 豆腐 たまご 粉寒天 カルピス	しょうが にんにく 干しいたけ にんじん キャベツ ねぎ たけのこ たまねぎ えのきたけ こまつな いら バイン缶	595	24.5
29	水	磯ごはん・まさご揚げ はりはりサラダ・沢煮碗	○	米 粒麦 白ごま 油 でんぷん ごま油 さとう	牛乳 しらす干し あおのり 豆腐 豚ひき肉 エビ(すりみ) たまご 鶏肉 油揚げ	たまねぎ にんじん 切り干し大根 きゅうり キャベツ こまつな 干しいたけ だいこん ごぼう ねぎ みずな	579	25.6
30	木	にんじんごはん・あじフライ 野菜としらすのおかか和え・みそ汁・冷凍みかん	○	米 粒麦 ごま油 小麦粉 パン粉 油 白ごま	牛乳 アジ しらす干し 荳わかめ かつおぶし 大豆 油揚げ みそ わかめ	にんじん キャベツ もやし ホールコーン だいこん しめじ ねぎ みずな こまつな みかん	570	26.1
31	金	五目うどん・炒り卵とキャベツの和えもの・バナナ	○	油 こんにやく さとう 冷凍うどん 白ごま でんぷん ごま油	牛乳 鶏肉 油揚げ たまご ハム	干しいたけ ごぼう にんじん だいこん ねぎ キャベツ きゅうり もやし こまつな バナナ	479	21

《ご飯は、精白米に粒麦を混ぜて炊いています。学校の都合や材料の都合で、献立が変更になることがあります。》

月平均 562 23.6