



5月 きゅうしょくこんだてひょう

～きゅうしょくもくひょう：はいぜんのしかたをおぼえよう～



令和7年4月30日
江戸川区立宇喜田小学校
校長 青山 美和子

にち	ぎゅうにゆう		こ ん だ て め い	ざいりょうめい			(中学年) エネルギー たんぱくしつ えんぶん
				あか おもに からだをつくる	き ねつやちからの もとになる	みどり からだのちようしを ととのえる	
1 木	○	まーぼーどうふどん	わかめのちゅうかあえ あおのりポテトビーンズ	ぶたにく みそ とうふ ぎゅうにゆう(飲用) わかめ だいず あおのり	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん はるさめ ごまあぶら じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ねぎ にら はくさい きゅうり	616 kcal 25.5 g 21.7 g 1.6 g
2 金	○	「こどもの日(5/5)」給食 ちゅうかふうたきおこわ	やきししゃものあまからだれ とうふのトロみスープ くさだんごポンチ	ぶたにく ほしえび ぎゅうにゆう(飲用) ししゃも とりにく とうふ	こめ もちごめ あぶら さとう ごまあぶら ごま でんぶん しらたまこ	しょうが しいたけ にんじん たけのこ ちんげんさい キャベツ ねぎ にら よもぎ みかん おうとう ハイン いちご	593 kcal 23.7 g 17.1 g 1.9 g
5月 6火	こどもの日 振替休日						
7 水	○	ビビンバ	かんこくふうわかめスープ フルーツヨーグルトあえ	たまご ぶたにく ぎゅうにゆう(飲用) わかめ とうふ ヨーグルト	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら ごま	にんにく しょうが こまつな にんじん もやし たまねぎ だいこん えのきたけ ねぎ みかん おうとう ハイン	561 kcal 23.8 g 19.1 g 1.5 g
8 木	○	てづくりパン(カレーオニオン)	シーフードサラダ コーンクリームスープ くだもの(バナナ)	ウィンナー チーズ ぎゅうにゆう(飲用・調理用) いか えび ベーコン とうにゆう なまクリーム	きよりきこ さとう あぶら マヨネーズ(卵無) じゃがいも コーンスターチ	たまねぎ コーン キャベツ こまつな にんじん パプリカ バナナ	581 kcal 22.2 g 23.4 g 1.6 g
9 金	○	ごはん あさりとのりのつくだに	かつおのあげびたし きゃべつのうめおかかあえ みそけんちんじる	のり あさり ぎゅうにゆう(飲用) かつお おかか とうふ 鶏こま みそ	こめ むぎ さとう でんぶん あぶら ごまあぶら こんにやく さといも	しょうが キャベツ きゅうり にんじん ねりうめ ごぼう だいこん ねぎ	547 kcal 27.6 g 15.5 g 1.8 g
12 月	○	ごはん	さばのアーモンドみそやき やさいのごまあえ えのきたけのうまみじる くだもの(りんご)	ぎゅうにゆう(飲用) サバ みそ とりにく とうふ わかめ	こめ むぎ アーモンド さとう ごま	しょうが にんにく ねぎ キャベツ ほうれんそう にんじん もやし えのきたけ だいこん りんご	510 kcal 23.2 g 19.4 g 1.3 g
13 火	○	グリーンピースごはん 1年生がさやをむいてくれます！	さくさくとりつくね こまつなのしらすあえ とうみょうのかきたまじる	ぎゅうにゆう(飲用) とりこ だいず ひじき みそ とうふ しらすぼし おかか たまご わかめ	こめ もちごめ ごま パンこ さとう でんぶん あぶら ごまあぶら	グリーンピース たまねぎ れんこん しょうが こまつな キャベツ にんじん もやし しいたけ ねぎ とうみょう	559 kcal 26.7 g 18.2 g 2.1 g
14 水	○	ごもくあんかけやきそば	ごぼうチップサラダ こまつないりいもち	ぶたにく とうふ えび いか ぎゅうにゆう(飲用)	ごまあぶら ちゅうかめん あぶら さとう でんぶん ごま じゃがいも	もやし しょうが しいたけ にんじん たけのこ たまねぎ はくさい ちんげんさい キャベツ きゅうり コーン ごぼう こまつな	551 kcal 23.5 g 19.6 g 2.2 g
15 木	○	ごはん しらすとあおなのおかかふりかけ	いかといものかりんとうがらめ はくさいのいそあえ なめこのみそしる	しらすぼし おかか ぎゅうにゆう(飲用) いか のり とうふ みそ	こめ むぎ ごまあぶら さとう ごま でんぶん こむぎこ じゃがいも あぶら	こまつな しょうが にんじん はくさい もやし えのきたけ だいこん なめこ ねぎ	554 kcal 25 g 14.5 g 2 g
16 金	○	オレンジフレンチトースト	アメリカンサラダ チキンとまめのトマトスープに	たまご ぎゅうにゆう(飲用) とりにく だいず	しよくぼん さとう バター じゃがいも あぶら アーモンド	オレンジジュース マーメレード キャベツ きゅうり にんじん コーン たまねぎ にんにく セロリー マッシュルーム トマト	598 kcal 25.5 g 24 g 2 g
19 月	○	レタスチャーハン	レバーとポテのちゅうかあげ あさりととうふのチゲスープ くだもの(パイナップル)	ぶたにく たまご ぎゅうにゆう(飲用) だいず ぶたレバー ぶたにく あさり とうふ みそ	こめ むぎ ラード あぶら でんぶん じゃがいも さとう ごまあぶら	しょうが ねぎ にんじん しいたけ レタス にんにく たまねぎ えのきたけ はくさい はくさいキムチ にら ハインアップル	598 kcal 25.5 g 24 g 2 g
20 火	○	ごはん	あじのねぎしおやき ごぼうとれんこんのかりんとうふう すりごまのみそしる くだもの(かわちばんかん)	ぎゅうにゆう(飲用) あじ あぶらあげ みそ	こめ むぎ ごまあぶら さとう ごま あぶら じゃがいも こんにやく	ねぎ しょうが にんにく ごぼう にんじん れんこん さやいんげん だいこん しめじ こまつな かわちばんかん	641 kcal 28 g 24.5 g 2.3 g
21 水	○	こまつなとたまごのごはん	わかさぎのからあげ だいずのいそに じゃがいもとたまねぎのみそしる	たまご ハム ぎゅうにゆう(飲用) わかさぎ とりにく ひじき さつまあげ(卵無) だいず とうふ みそ わかめ	こめ むぎ あぶら さとう ごま こむぎこ でんぶん こんにやく じゃがいも	こまつな にんじん さやいんげん たまねぎ えのきたけ ねぎ	582 kcal 24.3 g 18.8 g 1.8 g
22 木	○	ひやしきつねうどん	じゃがいもとたけのこのみそに ごまだれだんご	あぶらあげ わかめ ぎゅうにゆう(飲用) ぶたにく みそ とうふ	うどん さとう あぶら こんにやく じゃがいも しらたまこ ごま	もやし にんじん きゅうり キャベツ こまつな ごぼう たまねぎ たけのこ しいたけ さやいんげん	527 kcal 23.7 g 17.6 g 1.9 g
23 金	○	運動会(5/24)応援給食 カツ！カレーライス	スター☆グリーンサラダ あかしろかんてんポンチ	ぶたにく だいず ぎゅうにゆう(飲用・調理用) ツナ かんてん	こめ むぎ あぶら こむぎこ パンこ さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり アスパラガス ブロッコリー トマトジュース ハイン おうとう	566 kcal 23.2 g 18.6 g 1.9 g
26月	運動会 振替休業日						
27 火	○	郷土料理-北海道- とうきびごはん	とりにくのジンギスカンやき きゅうりとキャベツのゆかりづけ いしかりじる	ぎゅうにゆう(飲用) とりにく さけ みそ なまあげ	こめ むぎ バター じゃがいも こんにやく	とうもろこし しょうが にんにく りんご きゅうり キャベツ にんじん ゆかり たまねぎ だいこん ねぎ こまつな	547 kcal 26.9 g 18.5 g 2.2 g
28 水	○	てりやきフィッシュバーガー おはなし給食	ひよこまめとツナのサラダ さわやかおまめのすうぶ くだもの(オレンジ)	よしきりざめ ぎゅうにゆう(飲用・調理用) ひよこまめ ツナ ベーコン とうにゆう なまクリーム	まるぼん でんぶん あぶら さとう じゃがいも	しょうが キャベツ こまつな にんじん きゅうり コーン たまねぎ グリンピース オレンジ	590 kcal 27.5 g 21.7 g 2.1 g
29 木	○	ごはん	にくじゃがコロツケ アーモンドあえ あつあげのみそしる くだもの(あまなつ)	ぎゅうにゆう(飲用) ぶたにく しろいんげんまめ なまあげ みそ	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも こむぎこ パンこ アーモンド	たまねぎ にんじん こまつな キャベツ だいこん えのきたけ ねぎ あまなつ	609 kcal 22.1 g 18.5 g 1.9 g
30 金	○	おやこどん	こまつなのごまずあえ わかめのすましじる	鶏こま たまご ぎゅうにゆう(飲用) とうふ わかめ	こめ むぎ あぶら こんにやく さとう ごま あられふ	ごぼう たまねぎ みつば こまつな にんじん きゅうり キャベツ もやし コーン だいこん えのきたけ ねぎ	536 kcal 25.4 g 16.9 g 2 g

献立は食材料購入の都合により変更することがございますので、ご了承ください。
★ 配膳時はできる限り密を避け、感染症対策を講じながら、給食を実施していきます。
★ 食物アレルギーに対する除去食対応のあるご家庭には、個別でご連絡させていただきます。