



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：しよっきのただしいならべかたをおぼえよう～

令和8年4月30日
江戸川区立 宇喜田小学校
校長 中田 伸代
栄養士

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 たんぱく質 えんぶん	
			あか おもに からだをつくる	き ねつやちからの もとなる	みどり からだのちようしを ととのえる		
1金	○	「こどもの日(5/5)」給食 ちゅうかふうたきおこわ	ぶたにく、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、さとう、 あぶら、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、パイン、いちご	583 kcal 23.5 g 16.6 g 1.9 g	
4月			みどりの日				
5火			こどもの日				
6水			振替休日				
7木	○	ねぎしおぶたどん	ぶたにく、なまあげ、 ぎゅうにゆう(飲用)、みそ	こめ、むぎ、あぶら、 でんぶん、ごま、さとう	にんにく、ねぎ、たまねぎ、 もやし、にら、レモン、こまつな、 にんじん、キャベツ、だいこん、 えのきたけ、しめじ	562 kcal 23.3 g 21.8 g 1.7 g	
8金	○	まるパン	ぎゅうにゆう(飲用、調理)、 たら、ベーコン、とうにゆう、 なまクリーム	まるぼん、こむぎ、こあぶら、 さとう、じゃがいも	キャベツ、にんじん、 きゅうり、コーン、たまねぎ、 パセリ、バナナ	578 kcal 25.0 g 21.4 g 2.1 g	
11月	○	ごはん おかかふりかけ	さばのねぎみそやき もやしのからしあえ かみなりじる	おかか、あおのり、 ぎゅうにゆう(飲用)、サバ、 みそ、ちくわ(卵無)、 とうふ、とりにく	こめ、むぎ、さとう、ごま、 あぶら、じゃがいも	しょうが、ねぎ、キャベツ、 こまつな、にんじん、もやし、 ごぼう、はくさい、しめじ	542 kcal 26.7 g 18.0 g 1.8 g
12火	○	1年生がさやをむいてくれます！ グリーンピースごはん	さくさくとりつくね こまつなのいそべあえ しらすのかきたまじる	ぎゅうにゆう(飲用)、とりにく、 だいず、ひじき、みそ、とうふ、 のり、たまご、しらすぼし	こめ、もちごめ、ごまぼんこ、 でんぶん、ごま、じゃがいも、 じゃがいも	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、えのきたけ、ねぎ	570 kcal 27.0 g 18.4 g 2.1 g
13水	○	ごもくあんかけやきそば	ベーコンとやさいのサラダ こまつないりいもち くだもの(きよみオレンジ)	ぶたにく、とうふ、えび、 いか、ぎゅうにゆう(飲用)、 ベーコン	ちゅうかめん、さとう、 でんぶん、ごま、じゃがいも、 あぶら	もやし、しょうが、しいたけ、 れんこん、しょうが、こまつな、 はくさい、ちんげんさい、 キャベツ、きゅうり、コーン、 こまつな、きよみオレンジ	569 kcal 24.1 g 20.6 g 2.2 g
14木	○	ごはん	にくじゃがコロッケ キャベツのおかかあえ あつあげのみそじる	ぎゅうにゆう(飲用)、ぶたにく、 しらす、いんげんまめ、おかか、 なまあげ、みそ	こめ、むぎ、あぶら、さとう、 でんぶん、ごま、こむぎ、 ぼんこ	たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、 レモン、だいこん、 えのきたけ、ねぎ、こまつな	573 kcal 21.8 g 17.0 g 1.9 g
15金	○	てづくりパン(しらすチーズ)	だいずのようふうにこみ ブロッコリーとツナのサラダ くだもの(オレンジ)	しらすぼし、チーズ、 ぎゅうにゆう(飲用)、 ぶたにく、だいず、ツナ	さとう、マヨネーズ(卵無)、 じゃがいも、あぶら、こむぎ、 さとう、ごま	たまねぎ、ねぎ、しょうが、 にんにく、にんじん、 マッシュルーム、ブロッコリー、 きゅうり、キャベツ、パプリカ、 オレンジ	611 kcal 27.2 g 26.9 g 2.0 g
18月	○	さけのバターしょうゆごはん	あげだしとうふたまごあん きゅうりとキャベツのゆかりづけ すりごまのみそじる	さけ、のり、ぎゅうにゆう(飲用)、 とうふ、たまご、 あぶらあげ、みそ	こめ、むぎ、バター、でんぶん、 こむぎ、こあぶら、さとう、 じゃがいも、ごま	きゅうり、キャベツ、ゆかり、 にんじん、だいこん、ねぎ、 こまつな	605 kcal 25.9 g 25.7 g 2.1 g
19火	○	ごはん	あじのこうみやき ごぼうとれんこんのかりんとうふう かぼちゃのみそじる くだもの(りんご)	ぎゅうにゆう(飲用)、 あじ、とうふ、みそ	こめ、むぎ、あぶら、じゃがいも、 さとう、ごま	しょうが、にんにく、ねぎ、 ごぼう、にんじん、れんこん、 さやいんげん、たまねぎ、 かぼちゃ、こまつな、りんご	575 kcal 23.7 g 15.0 g 1.4 g
20水	○	おやこどん	わふうこまつなサラダ あられふのすましじる	とりにく、たまご、 ぎゅうにゆう(飲用)、ツナ、 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、キャベツ、きゅうり、 にんじん、コーン、だいこん、 えのきたけ、ねぎ	538 kcal 25.6 g 17.4 g 1.9 g
21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、あぶら、こんにやく、 じゃがいも、さとう、 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	566 kcal 23.2 g 18.6 g 1.9 g
22金	○	運動会(5/23)応援給食 カツ！カレーライス	スター☆グリーンサラダ あかしろかんでんポンチ	ぶたにく、だいず、 ぎゅうにゆう(飲用、調理)、 ツナ、かんでん	こめ、むぎ、あぶら、 じゃがいも、こむぎ、 ぼんこ、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、 ブロッコリー、トマトジュース、 りんごジュース、パイン、 おうとう	689 kcal 25.3 g 23.8 g 1.7 g
25月			運動会 振替休業日				
26火	○	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じる くだもの(パイナップル)	ぎゅうにゆう(飲用)、たまご、 ハム、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、さとう、ごま、 こむぎ、でんぶん、あぶら、 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、 パインアップル	551 kcal 24.0 g 17.6 g 1.9 g
27水	○	オレンジフレンチトースト	シーフードサラダ とりにくのとうにゆうチャウダー	ぎゅうにゆう(飲用、調理)、 たまご、いか、えび、とりにく、 ひよこまめ、とうにゆう、 なまクリーム	しよくぼん、さとう、バター、 あぶら、じゃがいも、 コーンスターチ	オレンジジュース、コーン、 マーメイド、キャベツ、 こまつな、にんじん、パプリカ、 たまねぎ、にんにく、 セロリ、パセリ	574 kcal 26.3 g 21.5 g 2.2 g
28木	○	ごまごはん	かつおのあげびたし あおなのおひたし みそけんちんじる くだもの(かわちばんかん)	ぎゅうにゆう(飲用)、かつお、 おかか、とうふ、とりにく、みそ	こめ、むぎ、ごま、でんぶん、 あぶら、さとう、 こんにやく、さといも	しょうが、こまつな、キャベツ、 にんじん、もやし、ごぼう、 だいこん、ねぎ、 かわちばんかん	551 kcal 27.1 g 16.1 g 1.5 g
29金	○	ごはん	レバーとポテトのスパイスあえ ミネラルサラダ しんたまねぎとあつあげのみそじる	ぎゅうにゆう(飲用)、だいず、 ぶたにく、ひじき、 あぶらあげ、なまあげ、 みそ、わかめ	こめ、むぎ、でんぶん、 じゃがいも、あぶら、さとう	にんにく、しょうが、キャベツ、 こまつな、にんじん、ねぎ、 きりぼし、だいこん、しめじ、 たまねぎ、えのきたけ	560 kcal 24.3 g 17.5 g 1.8 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。
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。