

5月 きゅうしよくこんだてひょう

令和6年4月30日
江戸川区立宇喜田小学校
校長 青山 美和子
栄養士 栄養士

| にち | ぎゆうにゆう | 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 |
|----------|--|--|--|--|--|-------------------------|
| | | | 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きととのえる | |
| 1水 |  世界の料理-韓国- ○ 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 とりにく どうふ ぎゆうにゆう(飲用) わかめ ヨーグルト | こめ むぎ さとう あぶら ごまあぶら ごま | こまつな にんじん ねぎ しょうが にんにく たけのこ だいずもやし たまねぎ だいこん えのきたけ みかん おうとう パイナップル パナナ | 612 kcal 25.7 g |
| 2木 | 「こどもの日(5/5)」給食 ○ ちゅうかふうたきおこわ | わかさぎのからあげ にらたまスープ くさだんごポンチ | ぶたにく どうふ たまご ぎゆうにゆう(飲用) ほしえび わかさぎ | こめ もちこめ さとう でんぶん しらたまこ こむぎこ あぶら ごまあぶら | にんじん チンゲンさい にら よもぎ しょうが しいたけ たけのこ たまねぎ えのきたけ みかん おうとう パイナップル いちご | 608 kcal 22.3 g |
| 3金 6月 | 憲法記念日 振替休日 | | | | | |
| 7火 | ○ はちみつきなこトースト | マンハッタンふうクラムチャウダー ツナわかめサラダ ニューサマーオレンジ | きなこ ぶたにく レンズまめ あさり エビ ツナ ぎゆうにゆう(飲用) チーズ わかめ | しよくパン はちみつ じゃがいも マカロニ さとう バター オリーブゆ あぶら ごま | にんじん ホールトマト パセリ こまつな にんにく セロリ たまねぎ キャベツ きゅうり レモン ニューサマーオレンジ | 559 kcal 23.0 g |
| 8水 | ○ 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 ごじる りんご | あじ だいず どうふ みそ ぎゆうにゆう(飲用) わかめ | こめ さとう でんぶん じゃがいも ごまあぶら ごま あぶら | にんじん さやいんげん こまつな ねぎ しょうが にんにく ごぼう れんこん たまねぎ だいこん しめじ りんご | 589 kcal 25.0 g |
| 9木 |  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 チーズいりこまつなサラダ いもだんごじる | とりにく ツナ チーズ ぎゆうにゆう(飲用) ぶたにく | こめ パター ごまあぶら さとう ごま じゃがいも でんぶん | どうもろこし しょうが にんにく りんご こまつな キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ ごぼう だいこん はくさい しめじ ねぎ | 577 kcal 23.6 g |
| 10金 | ○ ごもくあんかけやきそば | キャベツのしおこんぶナムル だいがくまめいも | ぶたにく どうふ えび いか だいず ぎゆうにゆう(飲用) しおこんぶ | ちゅうかめん さとう でんぶん さつまいも みずあめ あぶら ごまあぶら ごま | にんじん チンゲンさい しょうが しいたけ たけのこ たまねぎ もやし キャベツ きゅうり レモン にんにく | 567 kcal 25.4 g |
| 13月 | ○ ごまごはん | かつおのあげびたし いとかんてんのサラダ みそけんちんじる かわちばんかん | かつお ハム どうふ とりにく みそ ぎゆうにゆう(飲用) かんてん | こめ でんぶん さとう こんにやく さいとも ごま あぶら ごまあぶら | にんじん こまつな しょうが キャベツ コーン たまねぎ ごぼう だいこん ねぎ かわちばんかん | 577 kcal 26.8 g |
| 14火 | ○ グリンピースごはん <small>1年生がさやをむいてくれます!</small> | 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 | とりにく だいず ひじき たまご おかか どうふ ぎゆうにゆう(飲用) しらすし わかめ みそ | こめ もちこめ パンこ さとう でんぶん あぶら ごま ごまあぶら | こまつな にんじん どうみょう グリンピース たまねぎ れんこん しょうが キャベツ もやし しいたけ ねぎ | 562 kcal 26.7 g |
| 15水 | ○ ごはん こんぶのふりかけ | にくじやがコロッケ ハリハリサラダ かぼちゃのみそしる | かつお にほし こんぶ ぎゆうにゆう(飲用) ぶたにく いんげんまめ ハム どうふ みそ | こめ ごま さとう あぶら じゃがいも こむぎこ ばんこ ごまあぶら | たまねぎ にんじん きりぼしだいこん きゅうり もやし しめじ かぼちゃ こまつな | 624 kcal 23.6 g |
| 16木 | ○ ツナチーズコッペ | チキンとまめのトマトスープに アメリカンサラダ バナナ | ツナ チーズ とりにく だいず ぎゆうにゆう(飲用) | コッペパン あぶら マヨネーズ(卵無) じゃがいも さとうアーモンド | たまねぎ にんにく セロリー にんじん マツジューム ホールトマト パセリ キャベツ きゅうり コーン パナナ | 593 kcal 25.8 g |
| 17金 | ○ こまつなとたまごのごはん | ししゃものカレーあげ だいずのいそに あつあげのみそしる | たまご ハム とりにく だいず さつまあげ(卵無) なまあげ みそ ぎゆうにゆう(飲用) ししゃも ひじき | こめ むぎ さとう こむぎこ でんぶん こんにやく あぶら ごま | 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 だいこん | 562 kcal 27.5 g |
| 20月 | ○ さけのバターしょうゆごはん | あげだし豆腐たまごあん きゅうりとキャベツのゆかりづけ すりごまのみそしる | サケ どうふ たまご あぶらあげ みそ ぎゆうにゆう(飲用) のり | こめ むぎ でんぶん こむぎこ さとう じゃがいも バター あぶら ごま | こねぎ ゆかり にんじん こまつな きゅうり キャベツ だいこん ねぎ | 603 kcal 25.9 g |
| 21火 | ○ ごはん しらすとおおなのふりかけ | さばのアーモンドみそやき ごまあえ えのきのうまみじる りんご | おかか サバ みそ とりにく どうふ ぎゆうにゆう(飲用) しらすし わかめ | こめ さとう ごまあぶら ごま アーモンド | こまつな にんじん しょうが にんにく ねぎ キャベツ ほうれんそう もやし えのきたけ だいこん りんご | 573 kcal 25.6 g |
| 22水 | ○ てづくりパン(ウインナーポテトピザ) | こまつなサラダ いんげんまめのとうにゆうチャウダー オレンジ | ウインナー チーズ ツナ ベーコン なまくりーむ ぎゆうにゆう(飲用) いんげんまめ あさり とうにゆう | きよりきこ さとう オリーブゆ あぶら じゃがいも コーンスターチ | にんにく たまねぎ ピーマン こまつな キャベツ にんじん きゅうり レモン にんにく セロリー はくさい コーン オレンジ | 571 kcal 24.3 g |
| 23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 ぶたにく みそ どうふ ぎゆうにゆう(飲用) わかめ | うどん さとう こんにやく じゃがいも しらたまこ あぶら ごま | にんじん こまつな さやいんげん もやし きゅうり キャベツ ごぼう たまねぎ たけのこ しいたけ | 602 kcal 24.2 g |
| 24金 | 運動会応援給食 ○ 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 ぎゆうにゆう(飲用、調理用) かんてん | こめ むぎ こむぎこ パンこ さとう あぶら | にんじん アスパラガス ブロッコリー トマトジュース しょうが にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり ぶどう おうとう | 680 kcal 24.3 g |
| 27月 | 運動会 振替休日 | | | | | |
| 28火 | ○ キムチチャーハン | レバーとポテトのアーモンドがらめ とうふのとろみスープ パイナップル | ぶたにく たまご だいず ぶたレバー とりにく どうふ ぎゆうにゆう(飲用) | こめ むぎ さとう でんぶん じゃがいも ラード ごまあぶら あぶら ごま アーモンド | にんじん こねぎ にら しょうが にんにく ねぎ キムチ(はくさい) キャベツ しいたけ パイナップル | 626 kcal 25.1 g |
| 29水 | ○ ごはん | さわらはなぞのやき わふうはるさめサラダ きのこのごまみそしる あまなつ | さわら みそ ぎゆうにゆう(飲用) チーズ あぶらあげ | こめ さとう じゃがいも マヨネーズ(卵無) ごまあぶら ごま はるさめ | あかババリカ ピーマン にんじん こまつな コーン キャベツ きゅうり もやし だいこん なめこ えのきたけ しめじ あまなつ | 567 kcal 24.5 g |
| 30木 | ○ おやこどん | こまつなごまぜあえ わかめのすましじる メロン | とりにく たまご どうふ ぎゆうにゆう(飲用) わかめ | こめ むぎ こんにやく さとう あぶら ごま あられふ | みつば こまつな にんじん ねぎ ごぼう たまねぎ きゅうり キャベツ もやし コーン えのきたけ メロン | 574 kcal 26.3 g |
| 31金 | ○ てりやきフィッシュバーガー | ブロッコリーとツナのサラダ コーンクリームスープ | よしきりぎめ ツナ ぎゆうにゆう(飲用、調理用) ベーコン とうにゆう なまクリーム | まるパン でんぶん あぶら さとう ごま じゃがいも コーンスターチ | しょうが キャベツ ブロッコリー きゅうり あかババリカ たまねぎ にんじん コーン | 574 kcal 26.4 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。