

令和8年 5月給食よていこんだてひょう

江戸川区立臨海小学校
校長 笠井 三恵子
栄養士 近藤 愛 恵

日 曜	献 立 名	牛乳	ひとくち メモ	あか 血や肉になる食品	きいろ 熱や力になる食品	みどり 体の調子を 整える食品	エネルギー たんぱく質 塩分
1 金	中華ちまき ししゃもの青のり揚げ もやしの中華和え たまご入り五目スープ	○	【行事食：こどもの日】 5/5のこどもの日にちなんで 献立です。中華ちまきは給食 室でていねいに手作りをしま した。	干しえび 豚肉 ししゃも あおのり とり肉 もすく たまご	もち米 ラード 砂糖 ごま油 米粉 ごま 緑豆はるさめ	干し椎茸 たけのこ ねぎ にんじん もやし キャベツ 小松菜 生姜 にんにく 玉ねぎ 大根 えのき チンゲン菜	553kcal 23.6g 2.2g
7 木	チーズコーントースト 豆とたこのカレー煮 アスパラセサミサラダ オレンジ	○	アスパラセサミサラダは今が 旬のアスパラガスを使ったサ ラダです。この時期のアサ パラガスは柔らかく甘みがあり ます。	チーズ 豚こま 白いんげん豆 レンズ豆 まだこ ベーコン	パン マヨネーズ オリーブ油 油 小麦粉 じゃがいも ごま 砂糖	コーン にんにく セロリー 玉ねぎ にんじん エリンギ パセリ きゅうり アスパラガス キャベツ オレンジ	605kcal 26.6g 2.4g
8 金	野菜たっぷり塩ラーメン いかのかりん揚げ シャキシャキ中華サラダ 黒糖マーラーカオ	○	豚骨やとりがらでだしを取っ たスープで作った塩ラーメン はうま味がたっぷりで美味し いです。デザートのマラー カオとは中国の蒸しパンで す。	豚こま イカ 荳わかめ 豆乳	中華めん 油 ごま油 でん粉 砂糖 ごま 小麦粉 黒砂糖 さつまいも	にんにく 生姜 にんじん コーン もやし キャベツ にら きくらげ ねぎ 切干大根 きゅうり 小松菜	592kcal 24.8g 2.6g
11 月	たまごチキンのピラフ レバーとポテトのガーリック揚げ グリーンサラダ パスタ入り豆乳クリームスープ	○	レバーは給食の定番メニュー です。今回はポテトと一緒に にんにく味に仕上げました。 ピラフとよく合うのでもり もり食べましょう。	とり肉 たまご 豚肉 ベーコン 豆乳 生クリーム	米 麦 油 バター 砂糖 でん粉 じゃがいも マカロニ 小麦粉	玉ねぎ にんじん パセリ 生姜 にんにく キャベツ 小松菜 コーン きゅうり マッシュルーム	594kcal 24.8g 2.3g
12 火	赤しそと昆布のごはん いなだのつけ焼き 小松菜のごま酢和え物 豚汁 甘夏みかん	○	豚汁には、豚肉や野菜が入っ ていて貝だくさんです。野菜 のうま味がたっぷりの汁物に なっています。	塩昆布 ぶり 豚こま 生揚げ みそ	米 麦 砂糖 ごま油 でん粉 こんにやく ごま じゃがいも	ゆかり しょうが にんじん きゅうり 小松菜 ごぼう 大根 ねぎ 甘夏みかん	592kcal 27.2g 2.4g
13 水	わかめうどん ちくわのいそべ揚げ もやしの和え物 抹茶ケーキ	○	わかめたっぷりのうどんは、 かつおの削り節からだしを取 りました。だしのうま味を味 わって食べてください。	豚肉 わかめ ちくわ あおのり 豆乳 たまご	うどん 砂糖 油 小麦粉 ごま油 ごま はちみつ 甘納豆	にんじん 玉ねぎ えのき 小松菜 もやし キャベツ きゅうり ねぎ	561kcal 22.7g 2.3g
14 木	麦ごはん ひじきとじゃこのふりかけ 貝だくさん肉じゃが 厚揚げと根菜のみそ汁 日向夏	○	貝だくさんの肉じゃがは給食 室の大きな釜でじっくり煮込 んで作ったので、味がよく浸 み込んでいます。もりもり食 べましょう。	ひじき じゃこ 豚肉 油揚げ 生揚げ みそ	米 麦 砂糖 ごま油 こんにやく じゃがいも さつまいも	にんじん 玉ねぎ たけのこ 干し椎茸 さやいんげん ごぼう 大根 小松菜 日向夏	578kcal 22.8g 2.3g
15 金	セサミハニートースト きびなごのスパイシー揚げ クラムチャウダー ツナサラダ オレンジ	○	セサミハニートーストは、ご ま、はちみつ、マーガリンを 混ぜたソースをパンに塗って 焼きました。人気のメニュー です。	きびなご とり肉 えび ツナ 牛乳	パン はちみつ ごま マーガリン 油 小麦粉 じゃがいも 砂糖 コーンスターチ	にんじん 玉ねぎ キャベツ しめじ 小松菜 コーン オレンジ	582kcal 26.0g 2.3g
18 月	麦ごはん のりとあさりの佃煮 かつおのごまがらめ 小松菜の和え物 新玉ねぎとじゃがいものみそ汁 河内晩柑	○	新玉ねぎは今の時期だけ食べ られる食材です。普通の玉ね ぎと比べて柔らかく、辛みが 少ないので、生で食べても美 味しい玉ねぎです。	のり あさり かつお ごま 油揚げ みそ わかめ	米 麦 砂糖 水あめ でん粉 油 ごま ごま油 じゃがいも	干し椎茸 生姜 小松菜 キャベツ もやし にんじん 新玉ねぎ 河内晩柑	588kcal 28.4g 2.2g
19 火	かてめし ゼリーフライ 小松菜とキャベツの和え物 深谷ねぎと豆腐のみそ汁	○	【郷土料理：埼玉県】 今月の郷土料理は埼玉です。 埼玉県で親しまれている食べ 物を取り入れました。	とり肉 油揚げ おから 大豆 おかつ 豆腐 みそ わかめ	米 麦 油 こんにやく ごま 砂糖 じゃがいも 小麦粉 パン粉	ごぼう 大根 にんじん 干し椎茸 小松菜 玉ねぎ ねぎ キャベツ きゅうり もやし えのき	557kcal 21.2g 2.6g
20 水	豆腐の中華丼 切干大根のサラダ 中華たまごスープ	○	ごはんには豆腐がたくさん入っ たあんをかけて食べる豆腐の 中華丼は美味しいこと間違い なし！もりもり食べましょ う。	豚肉 豆腐 とり肉 たまご	米 麦 油 でん粉 ごま油 砂糖 ごま じゃがいも	にんじん たけのこ はくさい 干し椎茸 チンゲン菜 ねぎ 切干大根 きゅうり キャベツ コーン 玉ねぎ 小松菜	574kcal 25.1g 1.9g
21 木	麦ごはん ごまひじきふりかけ たらと豆腐のすり身揚げ 大根とハムの和え物 キャベツのみそ汁 甘夏みかん	○	たらのすり身と豆腐、数種類 の野菜を使用したすり身揚げ は栄養満点の一品です。もり もり食べましょう。	ひじき おかつ たら みそ 豆腐 たまご ハム 油揚げ	米 麦 砂糖 ごま でん粉 油 ごま油 じゃがいも	しょうが ねぎ ごぼう にんじん 大根 もやし 小松菜 キャベツ えのき みすな 甘夏みかん	593kcal 26.1g 1.8g
22 金	ハッシュドポークライス こまつなサラダ フルーツヨーグルト	○	豚肉とトマトのうま味がたっ ぷりのハッシュドポークは給 食室の大きな釜でじっくり煮 込んで作りました。	豚肉 レンズ豆 粉チーズ ツナ ヨーグルト 生クリーム	米 麦 油 砂糖 小麦粉 ごま	玉ねぎ 生姜 にんにく セロリー マッシュルーム トマト缶 キャベツ きゅうり にんじん 小松菜 みかん缶 パイ缶 黄桃缶 パナナ	637kcal 21.9g 1.5g
25 月	ガーリックトースト ポテトサラダ チリコンカン パナナ	○	じゃがいもがたっぷり入った ポテトサラダは人気なメ ニューの1つです。ごろごろ としたじゃがいもとシャキ シャキのきゅうりの食感を楽 しんでください。	豚肉 大豆	パン マーガリン じゃがいも 油 小麦粉	にんにく きゅうり にんじん コーン 玉ねぎ グリーンピース パナナ	592kcal 23.1g 2.2g
26 火	麦ごはん さばのごまみそかけ 揚げじゃがいもの五目きんぴら 貝だくさんすまし汁 メロン	○	メロンは今が旬の食材です。 主な産地は茨城県や熊本県に 次いで、山形県や青森県でも 多く栽培されています。	さば みそ 豚肉 さつまいも とり肉 油揚げ 豆腐	米 麦 砂糖 ごまこんにやく 油 じゃがいも	生姜 にんじん ごぼう さやえんどう 干し椎茸 玉ねぎ 大根 えのき 小松菜 メロン	616kcal 28.9g 2.1g
27 水	グリーンピースごはん 大豆とひき肉の小判焼き ハムと小松菜のおかつ和え 豆腐とわかめのかきたま汁	○	【季節の献立】 1年生が生活科の授業でさや むぎをしてくれたグリーンピ ースを混ぜ込んだごはんです。 もりもり食べましょう。	豚肉 大豆 豆腐 豆乳 ハム おかつ たまご わかめ	米 もち米 油 砂糖 パン粉 でん粉 ごま じゃがいも	グリーンピース にんにく 生姜 玉ねぎ にんじん にら キャベツ もやし 小松菜 大根 えのき ねぎ	580kcal 28.5g 2.3g
28 木	パエリア トルティージャ アリオリサラダ	○	【世界の料理：スペイン】 今月の世界の料理はスペイン です。スペインで親しまれて いる料理を取り入れました。	とり肉 いか えび ベーコン たまご ツナ	米 麦 オリーブ油 油 じゃがいも マヨネーズ	にんにく 赤パプリカ 玉ねぎ ピーマン 小松菜 キャベツ にんじん きゅうり コーン レモン汁 しめじ	589kcal 26.7g 2.7g
29 金	ごまごはん チキンカツ 野菜炒め 呉汁 美生柑	○	【運動会ガンバレメニュー】 みなさんが運動会で練習の成 果を発揮できるようにチキン カツを取り入れました。	とり肉 豚肉 生揚げ みそ 大豆 わかめ	米 麦 ごま パン粉 油 小麦粉 砂糖 じゃがいも	もやし キャベツ にんじん ピーマン 大根 えのき 美生柑	596kcal 27.9g 2.1g
5月の 目標	正しい食器の置き方で食べよう						※都合により献立を変更することがありますのでご了承下さい。