



令和7年 5月献立予定表



※食材料の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

江戸川区立下鎌田東小学校

日	献立	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1木	ごはん 小松菜じゃこふりかけ 肉豆腐 鮎とキャベツのみそ汁	○	飲用牛乳、ちりめんじゃこ、豚肉、豚バラ肉、豆腐、わかめ、大豆、赤みそ、白みそ	精白米、粒麦、ごま油、白ごま、油、つきこんにやく、三温糖、でん粉、あられ麴	こまつな、にんじん、玉葱、干し椎茸、ぶなしめじ、えのきたけ、ねぎ、キャベツ	573 kcal 25.9 g 19.7 g 2.2 g
2金	中華おこわ ししゃものごま天ぷら はるさめサラダ 中華風コーンスープ	○	飲用牛乳、干しほたて、豚肉、ししゃも、くわがめ、たまご	もち米、精白米、油、三温糖、ごま油、小麦粉、でん粉、マヨネーズ(卵無)、白ごま、黒ごま、はるさめ、じゃがいも	干し椎茸、にんじん、たけのこ、ねぎ、きゅうり、キャベツ、こまつな、玉葱、クリームコーン(乳無)、コーン	597 kcal 24.5 g 21.1 g 3.1 g
7水	ミートトースト 春野菜のポトフ ひじきのサラダ パイナップル	○	飲用牛乳、豚ひき肉、豚レバー、大豆、チーズ、豚モモ肉、ウィンナー(乳卵無)、ひじき	食パン、油、小麦粉、じゃがいも、三温糖、ごま油、さとう	玉葱、トマト缶詰、にんじん、キャベツ、アスパラガス、にんにく、きゅうり、コーン、パイナップル	588 kcal 29.0 g 25.7 g 3.0 g
8木	五目チャーハン レバーとポテトの中華ソース 青菜と豆腐のスープ オレンジ	○	飲用牛乳、たまご、焼き豚(乳卵無)、豚レバー、豚肉、豆腐	ごま油、精白米、粒麦、油、でん粉、じゃがいも、三温糖	しょうが、ねぎ、たけのこ、にんにく、えのきたけ、にんじん、こまつな、オレンジ	591 kcal 27.5 g 20.7 g 2.6 g
9金	グリーンピースごはん さけのレモン醤油かけ ツナと野菜のごま和え みそけんちん汁	○	飲用牛乳、さけ、ツナ、豚肉、豆腐、油揚げ、白みそ、赤みそ	精白米、もち米、でん粉、油、さとう、白すりごま、ごま油、油、じゃがいも	グリーンピース、レモン、こまつな、にんじん、もやし、コーン、ごぼう、だいこん、ねぎ	550 kcal 25.9 g 20.0 g 2.5 g
12月	ゆかりごはん 新じゃがのそぼろ煮 かぶのみそ汁 オレンジ	○	飲用牛乳、鶏ひき肉、生揚げ、豆腐、油揚げ、白みそ、赤みそ、大豆	精白米、粒麦、白ごま、油、三温糖、でん粉、じゃがいも	ゆかり、にんじん、干し椎茸、たけのこ、玉葱、グリーンピース、かぶ、かぶの葉、ねぎ、オレンジ	580 kcal 26.0 g 18.6 g 2.5 g
13火	四川風焼きそば もやしのピリ辛サラダ アーモンドキャンディポテト	○	飲用牛乳、豚肉、イカ、えび	油、ごま油、蒸し中華めん(卵無)、三温糖、でん粉、さつまいも、さとう、マーガリン(乳無)、アーモンド	にんにく、しょうが、エリンギ、にんじん、たけのこ、玉葱、キャベツ、もやし、きゅうり、こまつな、ねぎ	571 kcal 21.6 g 21.7 g 2.4 g
14水	昆布ごはん わかさぎのカレーあげ 切り干し大根の含め煮 豆腐団子汁	○	飲用牛乳、油揚げ、糸こんぶ、わかさぎ、豆腐、鶏ひき肉、白みそ	精白米、粒麦、三温糖、でん粉、油	にんじん、切干しだいこん、しょうが、だいこん、玉葱、こまつな	561 kcal 24.0 g 18.5 g 2.7 g
15木	チリビーンズドッグ 揚げじゃこサラダ 洋風たまごスープ パナナ	○	飲用牛乳、豚ひき肉、大豆、チーズ、ちりめんじゃこ、鶏肉、たまご	コッペパン、油、小麦粉、さとう、白ごま、じゃがいも、でん粉	玉葱、キャベツ、きゅうり、にんじん、こまつな、えのきたけ、パナナ	562 kcal 26.2 g 23.8 g 3.1 g
16金	ごはん 海苔とあさりの佃煮 豆腐の真砂揚げ 小松菜のごまあえ わかめのみそ汁	○	飲用牛乳、のり、あさり、豆腐、鶏ひき肉、えび、ちりめんじゃこ、たまご、赤みそ、白みそ、わかめ、大豆	精白米、粒麦、三温糖、白ごま、でん粉、油、白すりごま、じゃがいも	玉葱、キャベツ、にんじん、こまつな、ねぎ	621 kcal 28.3 g 21.6 g 2.6 g
19月	ピピンパ風ごはん もずくスープ 杏仁豆腐	○	飲用牛乳、豚ひき肉、豚肉、豆腐、もずく、粉寒天、牛乳、豆乳、生クリーム	精白米、粒麦、ごま油、さとう、じゃがいも、でん粉	大豆もやし、にんじん、こまつな、にんにく、ねぎ、黄桃缶、みかん缶、バイン缶	578 kcal 21.7 g 16.7 g 1.8 g
20火	ごまごはん 魚の野菜あんかけ キャベツの塩昆布あえ じゃがいものみそ汁	○	飲用牛乳、さごち、塩昆布、豆腐、赤みそ、白みそ、わかめ、大豆	精白米、粒麦、白ごま、でん粉、油、三温糖、ごま油、じゃがいも	しょうが、干し椎茸、玉葱、にんじん、たけのこ、もやし、こまつな、キャベツ、きゅうり、レモン、ねぎ	583 kcal 24.8 g 21.2 g 2.3 g
21水	セサミハニートースト 鶏肉と大豆のトマト煮 小松菜ベーコンサラダ パナナ	○	飲用牛乳、鶏肉、大豆、ベーコン(乳卵無)	食パン、マーガリン(乳無)、白すりごま、はちみつ、油、じゃがいも、三温糖、小麦粉、さとう	にんにく、セロリー、にんじん、玉葱、ぶなしめじ、トマト缶、キャベツ、きゅうり、こまつな、レモン、パナナ	609 kcal 24.2 g 25.9 g 2.4 g
22木	かつおめし 野菜の土佐醤油和え 沢煮碗 河内晩柑	○	飲用牛乳、かつお、さきみのり、おかか、豚肉、生揚げ	精白米、粒麦、でん粉、油、三温糖	しょうが、キャベツ、こまつな、にんじん、ごぼう、だいこん、たけのこ、えのきたけ、ねぎ、河内晩柑	556 kcal 26.5 g 13.6 g 2.4 g
23金	ツナとトマトのスパゲッティー ポテトサラダ 小松菜のケーキ	○	飲用牛乳、ベーコン(乳卵無)、ツナ、ハム(乳卵無)、たまご、牛乳、粉チーズ	スパゲッティー、オリーブ油、油、三温糖、じゃがいも、さとう、小麦粉、バター、粉糖	にんにく、玉葱、にんじん、トマトジュース、トマト缶詰、パセリ、きゅうり、こまつな	591 kcal 24.3 g 21.3 g 1.7 g
26月	ドライカレー ひよこ豆サラダ クラッシュりんご寒天	○	飲用牛乳、豚ひき肉、豚レバー、大豆、ツナ、ひよこめ、粉寒天	精白米、粒麦、油、マーガリン(乳無)、小麦粉、オリーブ油、さとう	にんにく、しょうが、にんじん、玉葱、ピーマン、干しぶどう、キャベツ、きゅうり、こまつな、りんごジュース、りんご缶	608 kcal 21.0 g 18.7 g 1.6 g
27火	小松菜そぼろごはん さばの香味やき 小松菜とちくわの和えもの けんちん汁	○	飲用牛乳、豚ひき肉、さば、赤みそ、焼き竹輪(卵無)、おかか、豚肉、豆腐	精白米、粒麦、ごま油、白ごま、三温糖、でん粉、油、こんにやく、じゃがいも	こまつな、しょうが、ねぎ、キャベツ、もやし、にんじん、ごぼう、だいこん	570 kcal 27.6 g 20.3 g 2.7 g
28水	フィッシュバーガー アーモンドのサラダ ミネストローネスープ	○	飲用牛乳、ホキ、豚こま、白いんげん豆	丸パン、小麦粉、油、さとう、マヨネーズ(卵無)、アーモンド、生パン粉(乳卵無)、じゃがいも、乾パン粉(乳卵無)、カロニ(卵乳無)、三温糖	キャベツ、きゅうり、コーン、にんじん、玉葱、トマト缶詰、パセリ	591 kcal 27.3 g 23.9 g 2.4 g
29木	チキンライス ポテトオムレツ 小松菜のグリーンサラダ ABCスープ	○	飲用牛乳、鶏肉、豚ひき肉、たまご、牛乳、粉チーズ、豚肉	精白米、粒麦、バター、油、じゃがいも、さとう、マカロニ(卵乳無)	にんじん、玉葱、パセリ、キャベツ、きゅうり、こまつな、セロリー	580 kcal 24.8 g 22.6 g 3.3 g
30金	スタミナ丼 豆腐のスープ 紅白寒天ポンチ	○	飲用牛乳、豚肉、豚バラ肉、鶏肉、豆腐、わかめ、粉寒天、カルピス	精白米、粒麦、ごま油、油、三温糖、白すりごま、白ごま、でん粉、さとう	にんにく、しょうが、玉葱、もやし、にんじん、りんご、にら、ねぎ、こまつな、アセロラジュース、バイン缶、みかん缶	645 kcal 22.4 g 18.7 g 2.3 g