



令和6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水 | ぶた丼 なめこ汁 小松菜のナムル | ○ | 飲用牛乳、豚肉、油揚げ、豆腐、赤みそ、白みそ、大豆 | 精白米、粒麦、油、しらたき、三温糖、でん粉、じゃがいも、ごま油、白ごま | にんにく、しょうが、玉葱、ぶなしめじ、ねぎ、にら、にんじん、なめこ、こまつな、もやし、きゅうり | 560 kcal 22.7 g 18.2 g 2.5 g |
| 2木 | 中華おこわ ししゃものごま天ぷら はるさめサラダ 中華風コンソープ | ○ | 飲用牛乳、干しほたて、豚肉、ししゃも、くきわかめ、たまご | もち米、精白米、油、三温糖、ごま油、小麦粉、白ごま、黒ごま、マヨネーズ(卵無)、はるさめ、じゃがいも、でん粉 | 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火 | 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、もやし、こまつな、ねぎ | 602 kcal 28.0 g 21.5 g 2.6 g |
| 8水 | 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 |
| 9木 | 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、バナナ | 609 kcal 24.2 g 25.9 g 2.4 g |
| 10金 | 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、メバル、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 | 591 kcal 24.9 g 21.2 g 2.3 g |
| 13月 | ピビンバ風ごはん 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・調理用、豆乳、生クリーム | 精白米、粒麦、ごま油、さとう、油 | 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、パイナップル | 575 kcal 21.2 g 17.5 g 1.8 g |
| 14火 | 手作りピザパン 春野菜のポトフ 揚げじゃこサラダ | ○ | 飲用牛乳、ベーコン(乳卵無)、ロースハム(乳卵無)、ピザチーズ、豚肉、ウィンナー(乳卵無)、ちりめんじゃこ | 強力粉、三温糖、小麦粉、オリーブ油、油、じゃがいも、さとう、白ごま | にんにく、玉葱、こまつな、にんじん、キャベツ、アスパラガス、きゅうり | 554 kcal 26.6 g 23.4 g 2.9 g |
| 15水 | ごはん 小松菜じゃこふりかけ 肉豆腐 キャベツのみそ汁 オレンジ | ○ | 飲用牛乳、ちりめんじゃこ、豚肉、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、あられ麩 | 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、オレンジ | 588 kcal 26.3 g 19.7 g 2.2 g |
| 16木 | かつおめし 小松菜のおひたし 沢煮梅 河内晩柑 | ○ | 飲用牛乳、かつお、さきざめのり、おかつ、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、もやし、ごぼう、だいこん、たけのこ、えのきたけ、ねぎ、河内晩柑 | 555 kcal 26.5 g 13.5 g 2.3 g |
| 17金 | 四川風焼きそば さっぱりわかめ アーモンドキャンディポテト | ○ | 飲用牛乳、豚肉、イカ、えび、わかめ | 油、ごま油、蒸し中華めん(卵無)、三温糖、でん粉、白ごま、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、きゅうり、ねぎ | 556 kcal 21.6 g 20.4 g 2.7 g |
| 20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、ひよこごまめ、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 | 591 kcal 20.7 g 18.6 g 1.6 g |
| 21火 | 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 | 562 kcal 24.0 g 18.5 g 2.7 g |
| 22水 | チキン竜田サンド 木の美のサラダ ミネストローネスープ | ○ | 飲用牛乳、鶏肉、豚肉 | 丸パン、でん粉、油、三温糖、コーン、にんじん、玉葱、マカロニ(卵乳無) | しょうが、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 | 586 kcal 24.1 g 27.0 g 2.7 g |
| 23木 | わかめごはん 新じゃがのそぼろ煮 かぶのみそ汁 オレンジ | ○ | 飲用牛乳、炊き込みわかめ、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 | にんじん、干し椎茸、たけのこ、玉葱、さやえんどう、かぶ、ねぎ、オレンジ | 586 kcal 26.0 g 18.6 g 2.8 g |
| 24金 | キャベツのパペロンチーノ じゃがいもポターージュ 小松菜のケーキ | ○ | 飲用牛乳、ツナ、ベーコン(乳卵無)、牛乳・調理用、たまご、粉チーズ | スパゲッティ(卵乳無)、オリーブ油、油、じゃがいも、バター、小麦粉、三温糖 | にんにく、玉葱、ぶなしめじ、キャベツ、こまつな、クリームコーン(乳無)、パセリ | 566 kcal 22.2 g 21.4 g 2.3 g |
| 27月 | 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 けんちん汁 | ○ | 飲用牛乳、豚ひき肉、さば、赤みそ、焼き竹輪(卵無)、おかつ、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 | 575 kcal 27.8 g 20.7 g 2.7 g |
| 28火 | チリビーンズドッグ かみかみサラダ マカロニスープ メロン | ○ | 飲用牛乳、豚ひき肉、大豆、ピザチーズ、ちりめんじゃこ、ツナ、ベーコン(乳卵無) | コッペパン、油、小麦粉、さとう、ごま油、白すりごま、じゃがいも、マカロニ(卵乳無) | 玉葱、キャベツ、きゅうり、にんじん、こまつな、メロン | 573 kcal 28.4 g 24.5 g 3.1 g |
| 29水 | 五百チャーハン レバーとポテトの中華ソース 青菜と豆腐のスープ | ○ | 飲用牛乳、たまご、焼き豚(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 | 583 kcal 27.3 g 20.7 g 2.6 g |
| 30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 A.B.C. スープ | ○ | 飲用牛乳、鶏肉、豚ひき肉、たまご、牛乳・調理用、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 |
| 31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、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 | 646 kcal 22.4 g 18.7 g 2.3 g |

