



5月の献立表



令和8年5月
江戸川区立一之江小学校

曜日	月	火	水	木	金	土		
献立	<p>給食当番はマスクを着用します、当番の週は毎日清潔なマスクを持ってきてください。予備のマスクもランドセルに入れておきましょう。</p>		<p>ぼくはこまつなくん。 江戸川区特産の小松菜を使った献立の日についているよ!</p> 		<p>ぼくはリップー。 よくかんでほしい献立の日にぼくがついています。</p> 		<p>1日 598kcal</p> <p>こどものひおいわいらしずし やきししゃも おいわいらすまじる てづくりかしわもち・ぎゅうにゅう</p> <p>しらす・たまご・あぶらあげ・さけ・のり・ぎゅうにゅう・ししゃも・とりこ・かまぼこ・とうふ・ワカメ・あずき</p> <p>こめ・さとう・ごま・あぶら・かたくりこ・じょうしんこ・しらたまこ</p> <p>かんぴょう・きゅうり・だいこん・にんじん・キャベツ</p>	<p>エネルギーが足りない!</p>  <p>朝7:00... エネルギーが足りないよ ええ? どうすればいいの?</p> <p>ます朝ごはんを食べて! ごはんはブドウ糖に変わって 脳のエネルギーになるんだよ</p> <p>ブドウ糖 脳を動かすのはブドウ糖だけなんだ!</p> <p>待ってました! じゃあ、いただきます!</p>
	食赤	<p>1年生の保護者の方へ</p>				<p>5/8は ゴーヤのひ</p>		
	黄	<p>初めて食べる食材は事前に食物アレルギーの心配がないか確認していただくようお願いいたします。</p>						
品緑								
献立	4日	5日	6日	7日 540kcal	8日 554kcal			
	みどりの日	こどもの日	振替休日	<p>さけとたまごのごはん やきにくサラダ あざりのみそしる ぎゅうにゅう・セミノール</p> <p>さけ・たまご・ぎゅうにゅう・ぶたにく・わかめ・だいず・あぶらあげ・とうふ・みそ・あざり</p> <p>こめ・むぎ・あぶら・さとう・ごま</p> <p>こまつな・にんにく・きゅうり・もやし・にんじん・たまねぎ・キャベツ・ねぎ・セミノール</p>	<p>ごはん・ぎゅうにゅう ゴーヤとじゃこのてりに ぎせいどうふ・もずくのスープ にんじんしりしり</p> <p>ちりめんじゃこ・ぎゅうにゅう・とりこ・とうふ・たまご・ツナ・もずく</p> <p>こめ・むぎ・あぶら・かたくりこ・さとう・ごま・じゃがいも</p> <p>ゴーヤ・ほしいたけ・にんじん・こまつな・もやし・えのきたけ・ねぎ</p>			
献立	11日 584kcal	12日 581kcal	13日 641kcal	14日 551kcal	15日 598kcal			
	<p>ごもくチャーハン・ぎゅうにゅう あかうおのこみそやき きりぼしだいこんのちゅうかサラダ アセロラかんぽんち</p> <p>ぶたにく・なると・たまご・ぎゅうにゅう・あかうお・みそ・ツナ・かいてん</p> <p>こめ・むぎ・ごまあぶら・さとう・ごま・あぶら</p> <p>にんじん・ほしいたけ・こまつな・ねぎ・ピーマン・にんにく・しょうが・きゅうり・もも・パインかん・アセロラ</p>	<p>ごはん・わかめのジュージュウ・ぎゅうにゅう さんしゅのやさいのぶたにくまき スパイシーポテト・メロン こまつなだいこんのみそしる</p> <p>ぎゅうにゅう・ぶたにく・かつおぶし・いとこんぶ・あぶらあげ・だいず・みそ・わかめ</p> <p>こめ・むぎ・ごま・あぶら・かたくりこ・こむぎこ・じゃがいも・ごまあぶら</p> <p>にんじん・こまつな・コーン・しょうが・たまねぎ・えのきたけ・だいこん・メロン</p>	<p>ガーリックフランス チキンのトマトにこみ マカロニサラダ バナナ・ぎゅうにゅう</p> <p>ぎゅうにゅう・とりこ・ベーコン・チーズ・なまクリーム・ハム</p> <p>ソフトフランスパン・バター・オリーブオイル・こむぎこ・さとう・マカロニ・マヨネーズ(たまごなし)・あぶら・さとう</p> <p>にんにく・パセリ・しょうが・セロリ・にんじん・たまねぎ・キャベツ・マッシュルーム・トマトかん・きゅうり・バナナ</p>	<p>しおこんぶごまごはん かつおのケチャップみそかけ とさづけ・ぐるに ぎゅうにゅう</p> <p>しおこんぶ・ぎゅうにゅう・かつお・みそ・かつおぶし・とりこ・なまあげ</p> <p>こめ・むぎ・ごま・こむぎこ・さとう・ごまあぶら・あぶら・じゃがいも・こんにやく・かたくりこ</p> <p>にんにく・しょうが・キャベツ・にんじん・きゅうり・レモン・ごぼう・ほしいたけ・こまつな</p>	<p>シーフードピラフ・ぎゅうにゅう レバーとポテトのごまだれがけ ブロッコリーコーンサラダ イタリانسープ</p> <p>イカ・えび・ぎゅうにゅう・ぶたレバー・だいず・とりこ・チーズ・たまご</p> <p>こめ・むぎ・あぶら・バター・かたくりこ・じゃがいも・さとう・ごまあぶら・ごま・パンこ</p> <p>にんにく・にんじん・たまねぎ・パプリカ・こまつな・しょうが・ブロッコリー・キャベツ・きゅうり・コーン</p>			
	食赤							
黄								
品緑								
献立	18日 507kcal	19日 581kcal	20日 614kcal	21日 594kcal	22日 587kcal	23日 663kcal		
	<p>クロックムッシュ キャベツとたまごのサラダ ポトフ・ぎゅうにゅう かわちばんかん</p> <p>ハム・チーズ・ぎゅうにゅう・ツナ・たまご・ウインナー</p> <p>しよくパン・こむぎこ・バター・あぶら・さとう</p> <p>キャベツ・にんじん・かぶ・だいこん・たまねぎ・パセリ・キャベツ・こまつな・レモン・かわちばんかん</p>	<p>ごはん さばのごまつけやき・ぎゅうにゅう しんじゃがのツナじゃが こまつなとしらすのあえもの</p> <p>かつおぶし・ぎゅうにゅう・サバ・しらす・ツナ</p> <p>こめ・むぎ・ごま・あぶら・さとう・じゃがいも・しらたき</p> <p>ほしいたけ・たまねぎ・にんじん・こまつな・えのきたけ</p>	<p>しんごぼうのペペロンチーノスパゲティ キャベツのトマトスープ マーブルケーキ ぎゅうにゅう</p> <p>ベーコン・ぎゅうにゅう・ウインナー・イカ・たまご・なまクリーム</p> <p>スパゲッティ・オリーブオイル・じゃがいも・さとう・バター・こむぎこ</p> <p>にんにく・とうがらし・ごぼう・たまねぎ・こまつな・にんじん・セロリ・えのきたけ・トマト・キャベツ</p>	<p>スタミナどん だいこんとひじきのみそドレサラダ たぬきじる ぎゅうにゅう</p> <p>ぶたにく・みそ・ぎゅうにゅう・ひじき・なまあげ・だいず</p> <p>こめ・むぎ・あぶら・さとう・こんにやく・ごま・ごまあぶら・かたくりこ・ごまあぶら</p> <p>にんにく・しょうが・たまねぎ・りんご・もやし・にんじん・にら・だいこん・きゅうり・れんこん・ほしいたけ・キャベツ・ねぎ</p>	<p>カツどん(ごはん・チキンカツ たまごとし)・ぎゅうにゅう いとかんてんのさわやかあえ くだものもりあわせ(デコボン・りんご)</p> <p>とりこ・たまご・ぎゅうにゅう・いとかんてん</p> <p>こめ・むぎ・こむぎこ・マヨネーズ(たまごなし)・パンこ・さとう・かたくりこ・ごまあぶら</p> <p>たまねぎ・みつば・きゅうりにんじん・コーン・キャベツ・レモン・デコボン・りんご</p>	<p>ポークカレーライス こまつなサラダ フルーツしらたま(にしよく) ぎゅうにゅう</p> <p>ぶたにく・ぎゅうにゅう・ツナ・とうふ</p> <p>こめ・むぎ・あぶら・じゃがいも・マーガリン・こむぎこ・さとう・しらたまこ</p> <p>しょうが・にんにく・にんじん・たまねぎ・ぶなしめじ・こまつな・キャベツ・きゅうり・もやし・レモン・いちご・みかん・パインかん・もも</p>		
	食赤							
黄								
品緑								
献立	25日	26日 618kcal	27日 535kcal	28日 627kcal	29日 584kcal			
	振替休日	<p>マーボーやきそば ちゅうかスープ キャラメルポテト ぎゅうにゅう</p> <p>ぶたにく・みそ・とうふ・ぎゅうにゅう・とりこ</p> <p>ちゅうかめん・ごまあぶら・あぶら・さとう・かたくりこ・じゃがいも・ごま・さつまいも・バター</p> <p>にんにく・しょうが・ほしいたけ・にんじん・たけのこ・たまねぎ・ねぎ・にら・えのきたけ・かぶ</p>	<p>1ねんせいのおいたグリーンピースごはん ぶたにくのしょうがいため キャベツのおひたし・ぎゅうにゅう しんたまねぎとなまあげのみそしる</p> <p>ぎゅうにゅう・ぶたにく・かつおぶし・なまあげ・みそ・だいず</p> <p>こめ・もちごめ・あぶら・かたくりこ・ごま</p> <p>グリーンピース・りんごジュース・しょうが・えのきたけ・たまねぎ・にら・もやし・キャベツ・にんじん・こまつな・えのきたけ</p>	<p>てづくりコーンチーズパン かぼちゃのクリームチャウダー ハムとキャベツのいためもの れいとうみかん・ぎゅうにゅう</p> <p>どうにゅう・だっしふんにゅう・ハム・チーズ・ぎゅうにゅう・レンズまめ・あざり・なまクリーム・ベーコン</p> <p>きょうりきこ・マーブルシロップ・さとう・バター・あぶら・じゃがいも・コーンスターチ</p> <p>コーン・パセリ・セロリ・たまねぎ・にんじん・にんにく・キャベツ・みかん</p>	<p>きびごはん・ぎゅうにゅう さけのさいきょうやき じゃがいものきんぴらいため ぐだくさんみそしる・スナックパイン</p> <p>ぎゅうにゅう・さけ・みそ・ぶたにく・あぶらあげ・とうふ・だいず</p> <p>こめ・きび・さとう・かたくりこ・あぶら・じゃがいも・こんにやく・ごま・ごまあぶら</p> <p>にんじん・ごぼう・だいこん・たまねぎ・ねぎ・こまつな・パインアップル</p>			
	食赤							
黄								
品緑								

※都合により、献立・食材を変更する場合があります。