



5月のこんだて表

令和7年4月30日
江戸川区立篠崎第五小学校
校長 山田 勇一郎

日	主食	牛乳	おかず	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	ちゅうかちまき	○	ししゃものあおりのあげ もやしのちゅうかあえ たまごいりごもくスープ	ぶたにく、ぎゅうにゅう、ししゃも、 あおりの、とりにく、もずく、たまご	もちごめ、ラード、さとう、 サラダあぶら、だいずあぶら、 こめこ、りよくとうはるさめ、ごま、 ごまあぶら、じゃがいも	ほししいたけ、たけのこ、にんじん、 ねぎ、もやし、キャベツ、こまつな、 しょうが、にんにく、たまねぎ、 だいこん、えのきたけ、チンゲンサイ	557 kcal 23.4 g 17.5 g 2.0 g
2 金	ハッシュドポークライス	○	こまツナアーモンドサラダ フルーツヨーグルト	ぶたにく、レンズまめ、こなチーズ、 なまクリーム、ぎゅうにゅう、ツナ、 ヨーグルト	こめ、むぎ、サラダあぶら、さとう、 こむぎこ、アーモンド	たまねぎ、しょうが、にんにく、 セロリー、マッシュルーム、 ホールトマト、キャベツ、きゅうり、 にんじん、こまつな、みかんかん、 パインかん、おうとうかん、バナナ	639 kcal 22.0 g 21.5 g 1.5 g
7 水	ごはん	○	さけのパンこやき あぶらあげのごまあえ こまつなのすましじる みしょうかん	ぎゅうにゅう、サケ、こなチーズ、 あぶらあげ、ちりめんじゃこ、とうふ	こめ、むぎ、ノンエッグマヨネーズ、 パンこ、さとう、ごま	もやし、キャベツ、にんじん、 だいこん、ねぎ、こまつな、 みしょうかん	584 kcal 27.5 g 22.7 g 2.2 g
8 木	ピザトースト	○	とりにくとあさりのシチュー カリカリじゃこサラダ バナナ	ハム、ピザチーズ、ぎゅうにゅう、 とりにく、あさり、しろいんげんまめ、 とうにゅう、こなチーズ、 ちりめんじゃこ	しょくパン、サラダあぶら、 じゃがいも、こむぎこ、さとう	にんにく、セロリー、たまねぎ、 ピーマン、マッシュルーム、 ホールコーン、にんじん、ぶなしめじ、 こまつな、もやし、きゅうり、キャベツ、 レモンじる、バナナ	590 kcal 30.5 g 22.8 g 2.8 g
9 金	ごはん ごまひじきふりかけ	○	たらととうふのすりみあげ だいこんとツナのあえもの キャベツのみそしる あまなつみかん	ひじき、おかか、ぎゅうにゅう、 すけとうだら、とうふ、ツナ、 あぶらあげ、みそ	こめ、むぎ、さとう、ごま、てんぶん、 ながいも、だいずあぶら、 サラダあぶら、じゃがいも	しょうが、ねぎ、ごぼう、にんじん、 だいこん、もやし、こまつな、 キャベツ、えのきたけ、みずな、 あまなつみかん	584 kcal 25.3 g 18.8 g 1.7 g
12 月	たまごとチキンのピラフ	○	レバーとポテトのガーリックあげ グリーンサラダ バスタイりとうにゅうクリームスープ	とりにく、たまご、ぎゅうにゅう、 ぶたレバー、とうにゅう、なまクリーム	こめ、むぎ、バター、サラダあぶら、 さとう、だいずあぶら、てんぶん、 じゃがいも、ツイストマカロニ、 こむぎこ	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、 ホールコーン、しょうが、にんにく、 キャベツ、こまつな、きパブリカ、 きゅうり	608 kcal 24.7 g 20.5 g 2.2 g
13 火	【埼玉県郷土料理】 かてめし	○	ゼリーフライ ねぎぬた せんぎりやさいのすましじる かわちばんかん	あぶらあげ、ぎゅうにゅう、とりにく、 おから、しろいんげんまめ、 わかめ、イカ、みそ、とうふ	こめ、むぎ、さとう、じゃがいも、 こむぎこ、だいずあぶら、 つきこんにやく、ごま	ごぼう、ほししいたけ、だいこん、 にんじん、さやいんげん、たまねぎ、 ねぎ、こまつな、キャベツ、 えのきたけ、かわちばんかん	586 kcal 22.7 g 16.8 g 2.5 g
14 水	にしよくトースト (いちごジャム・チーズ)	○	まめとたこのカレーに アスパラセサミサラダ オレンジ	スライスチーズ、ぎゅうにゅう、 ぶたにく、しろいんげんまめ、 レンズまめ、たこ、ツナ	しょくパン、はいがしよくパン、 バター、オリーブあぶら、 サラダあぶら、こむぎこ、 じゃがいも、ごま、さとう	いちごジャム、にんにく、セロリー、 たまねぎ、にんじん、エリンギ、 きゅうり、アスパラガス、キャベツ、 ホールコーン、オレンジ	563 kcal 25.8 g 21.8 g 2.4 g
15 木	とりなんばんつけじろうどん	○	いかのてんぶら きりぼしだいこんのみそあえ フルーツかんてん	とりにく、あぶらあげ、ぎゅうにゅう、 イカ、みそ、こなかんてん	うどん、さとう、ごまあぶら、こむぎこ、 だいずあぶら、サラダあぶら、ごま	にんじん、たまねぎ、はくさい、 ぶなしめじ、ねぎ、きりぼしだいこん、 キャベツ、こまつな、もやし、 みかんかん、パインかん、 おうとうかん	564 kcal 27.8 g 18.3 g 1.9 g
16 金	グリーンピースごはん	○	だいずとひきにくのこぼんやき こまつなのからしあえ とうふとわかめのかきたまじる	ぎゅうにゅう、ぶたにく、だいず、 とうふ、とうにゅう、ツナ、たまご、 わかめ	こめ、もちごめ、サラダあぶら、さとう、 パンこ、てんぶん、ごま、じゃがいも	グリーンピース、にんにく、しょうが、 たまねぎ、にんじん、にら、キャベツ、 もやし、こまつな、だいこん、 えのきたけ、ねぎ	573 kcal 27.0 g 19.7 g 1.7 g
19 月	ごはん	○	さばのごまみそかけ あげじゃがいものごもくきんぴら ぐだくさんすましじる メロン	ぎゅうにゅう、サバ、みそ、ぶたにく、 さつまあげ、とりにく、あぶらあげ、 とうふ	こめ、むぎ、さとう、ごま、ごまあぶら、 つきこんにやく、だいずあぶら、 じゃがいも	しょうが、にんじん、ごぼう、 さやえんどう、ほししいたけ、 たまねぎ、だいこん、えのきたけ、 こまつな、アンデスメロン	611 kcal 28.8 g 21.3 g 2.1 g
20 火	こまつなぶたどん	○	あげだいずのポンずあえ いなかじる あまなつみかん	ぶたにく、ぎゅうにゅう、だいず、 こなかつお、あぶらあげ、みそ、 とうふ、わかめ	こめ、むぎ、サラダあぶら、てんぶん、 しらたき、ごまあぶら、ごま、 だいずあぶら、さといも	にんにく、しょうが、にんじん、 たけのこ、ほししいたけ、たまねぎ、 こまつな、もやし、きゅうり、キャベツ、 レモンじる、ごぼう、ぶなしめじ、 だいこん、ねぎ、あまなつみかん	579 kcal 22.2 g 17.5 g 2.3 g
21 水	カレーポテトドッグ	○	ホキのトマトソースがけ ごまドレサラダ たまごのふわふわスープ	ツナ、ピザチーズ、ぎゅうにゅう、 ホキ、とりにく、たまご	はいがこッペパン、じゃがいも、 サラダあぶら、こむぎこ、てんぶん、 だいずあぶら、さとう、ごま、パンこ	にんじん、にんにく、しょうが、 ホールトマト、キャベツ、もやし、 ホールコーン、たまねぎ	574 kcal 30.7 g 25.5 g 2.8 g
22 木	ごはん こまつなじゃこふりかけ	○	とりにくのピリからやき ひじきのあえもの みそけんちんじる	ちりめんじゃこ、おかか、 ぎゅうにゅう、とりにく、ひじき、 とうふ、あぶらあげ、みそ	こめ、むぎ、ごまあぶら、さとう、 サラダあぶら、こんにやく、 じゃがいも、ごま	こまつな、にんにく、しょうが、 キャベツ、もやし、にんじん、 ごぼう、だいこん、ねぎ	557 kcal 26.4 g 20.0 g 2.5 g
23 金	とうふとえびのうまにどん	○	ちゅうかはるさめスープ トゥールーフア	ぶたにく、エビ、とうふ、 うずらたまご、ぎゅうにゅう、 とりにく、こなかんてん、とうにゅう	こめ、むぎ、サラダあぶら、さとう、 てんぶん、ごまあぶら、 りよくとうはるさめ、ごま	しょうが、にんにく、ほししいたけ、 にんじん、たけのこ、たまねぎ、 はくさい、こまつな、もやし、 ねぎ、にら	578 kcal 23.8 g 17.5 g 2.1 g
26 月	ごはん	○	しらすいりたまごやき こんにやくのあえもの あつあげとやさいのたきあわせ かわちばんかん	ぎゅうにゅう、とりにく、しらす、とうふ、 たまご、なまあげ、こおりとうふ	こめ、むぎ、サラダあぶら、さとう、 つきこんにやく、ごまあぶら、 こんにやく、てんぶん	ねぎ、ほししいたけ、こまつな、 にんじん、だいこん、キャベツ、 たけのこ、さやいんげん、 かわちばんかん	593 kcal 28.0 g 20.8 g 2.6 g
27 火	ごはん のりとあさりのつくだに	○	かつおのごまがらめ こまつなのあえもの しんたまねぎとじゃがいものみそしる あまなつみかん	のり、あさり、ぎゅうにゅう、かつお、 おかか、あぶらあげ、みそ、わかめ	こめ、むぎ、さとう、みずあめ、 てんぶん、だいずあぶら、ごま、 ごまあぶら、じゃがいも	ほししいたけ、しょうが、こまつな、 キャベツ、もやし、にんじん、 しんたまねぎ、あまなつみかん	590 kcal 28.5 g 15.2 g 2.2 g
28 水	チキンカツバーガー	○	カラフルサラダ ミネストローネ バナナ	とりにく、ぎゅうにゅう、レンズまめ	まるパン、こむぎこ、パンこ、 だいずあぶら、サラダあぶら、 さとう、じゃがいも、おしむぎ	キャベツ、もやし、きゅうり、にんじん、 こまつな、あかパブリカ、きパブリカ、 たまねぎ、にんにく、レモンじる、 バナナ	627 kcal 25.8 g 24.0 g 2.7 g
29 木	ジャージャーめん	○	チンゲンサイのスープ いももち	ぶたにく、こおりとうふ、だいず、 みそ、ぎゅうにゅう、とりにく、とうふ	ちゅうかめん、サラダあぶら、さとう、 ごま、ごまあぶら、てんぶん、 じゃがいも、だいずあぶら	みずな、もやし、しょうが、にんにく、 ほししいたけ、たけのこ、にんじん、 たまねぎ、ぶなしめじ、ねぎ、 チンゲンサイ	616 kcal 25.3 g 28.2 g 2.8 g
30 金	ごはん	○	さわらのてりやき こんさいのいために こまつなのみそしる	ぎゅうにゅう、さわら、ぶたにく、 あぶらあげ、みそ	こめ、むぎ、サラダあぶら、さとう、 てんぶん、ごまあぶら、じゃがいも、 つきこんにやく、ごま	しょうが、ごぼう、れんこん、 にんじん、さやいんげん、たまねぎ、 はくさい、えのきたけ、こまつな、ねぎ	576 kcal 27.0 g 17.6 g 2.1 g

※都合により、献立内容を変更する場合があります。

※今月の平均栄養価(中学年の値) エネルギー587kcal たんぱく質26.2g 食塩相当量2.3g

