



5月のこんだて表

令和8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金	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、さんおんとう、 ごまあぶら、だいたあぶら、 こめこ、りよくとうはるさめ、 サラダあぶら、ごま	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	550 kcal 23.0 g 17.8 g 2.2 g
7木	ごはん	○	さけのパンこやき あぶらあげとキャベツのごまあえ 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、さんおんとう、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	589 kcal 27.2 g 23.4 g 2.0 g
8金	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 パスタい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、ベーコン、とうにゅう、 なまクリーム	こめ、むぎ、バター、サラダあぶら、 さんおんとう、てんぷん、 だいたあぶら、じゃがいも、 シエルマカロニ、こむぎこ	たまねぎ、にんじん、 マッシュルーム、しょうが、 にんにく、キャベツ、こまつな、 ホールコーン、きゅうり	604 kcal 25.1 g 21.7 g 2.3 g
11月	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 かわちばんかん	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、さんおんとう、 みずあめ、てんぷん、 だいたあぶら、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、 かわちばんかん	588 kcal 28.4 g 15.1 g 2.2 g
12火	ホイコーローどん	○	ちゅうかはるさめスープ タビオカフルーツポンチ	ぶたにく、みそ、ぎゅうにゅう、 とりにく、とうふ	こめ、むぎ、サラダあぶら、さとう、 てんぷん、じゃがいも、 りよくとうはるさめ、ごまあぶら、 ごま、タビオカ	しょうが、にんにく、にんじん、 たまねぎ、キャベツ、もやし、 エリンギ、ほししいたけ、ねぎ、 にら、みかんかん、パインかん、 おうとうかん	588 kcal 21.3 g 15.6 g 2.1 g
13水	チーズコントースト	○	まめとたこのカレーに アスパラセサミサラダ オレンジ	ピザチーズ、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、ベーコン	はいがしよくパン、 ノンエッグマヨネーズ、 オリーブあぶら、サラダあぶら、 こむぎこ、じゃがいも、ごま、 さんおんとう	ホールコーン、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、オレンジ	607 kcal 26.8 g 26.5 g 2.4 g
14木	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、さんおんとう、ごま、 ごまあぶら、つきこんにやく、 だいたあぶら、じゃがいも、 サラダあぶら	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	616 kcal 28.9 g 21.4 g 2.1 g
15金	しらすのペペロンチーノ	○	もちむぎトマトスープ ココアマールケーキ	ベーコン、しらす、ぎゅうにゅう、 とりにく、レンズまめ、たまご	スパゲッティ、オリーブあぶら、 サラダあぶら、じゃがいも、 おしむぎ、バター、さとう、こむぎこ、 こめこ、ふんとう	にんにく、たまねぎ、キャベツ、 こまつな、とうがらし、にんじん	608 kcal 22.0 g 24.1 g 2.1 g
18月	ごはん	○	こまつなとひじきのたまごやき きりぼしだいこんとくわがめのあえもの 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、ひじき、とうふ、 たまご、くわがめ、ハム、 なまあげ、とりにく、こおりとうふ	こめ、むぎ、サラダあぶら、 さんおんとう、ごまあぶら、 ごま、こんにやく、てんぷん	にんじん、ほししいたけ、たまねぎ、 こまつな、きりぼしだいこん、 きゅうり、キャベツ、もやし、 たけのこ、だいこん、 さやいんげん、かわちばんかん	566 kcal 25.8 g 19.1 g 2.0 g
19火	ごもくごはん	○	いかのあまからあげ ちくわのポンずあえ けんちんじる あまなつみかん	ぶたにく、あぶらあげ、ぎゅうにゅう、 イカ、ちりめんじゃこ、ちくわ、とうふ	こめ、むぎ、さんおんとう、 てんぷん、こむぎこ、 だいたあぶら、ごま、さといも	ほししいたけ、にんじん、 こまつな、もやし、キャベツ、 だいこん、レモンじる、ねぎ、 あまなつみかん	574 kcal 28.0 g 17.3 g 2.7 g
20水	【よつばの会共通献立】 ピタパン	○	しろみぎかなのメキシカンからあげ シーザーサラダ チリコンカン パイナップル	ぎゅうにゅう、ホキ、ベーコン、 こなチーズ、ぶたにく、だいた	ピタパン、こめこ、こむぎこ、 だいたあぶら、さんおんとう、 サラダあぶら、ノンエッグマヨネーズ、 フランスパン、じゃがいも、 バター、はちみつ	トマト、たまねぎ、ピーマン、 レモンじる、にんにく、キャベツ、 こまつな、にんじん、あかパプリカ、 グリーンピース、パイナップル	692 kcal 29.6 g 27.8 g 2.9 g
21木	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	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、 さんおんとう、こむぎこ、ごま	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	637 kcal 21.9 g 21.4 g 1.5 g
22金	グリーンピースごはん	○	だいたとひじきのこぼんやき ハムとこまつなのおかかあえ とうふとわかめのかきたまじる	ぎゅうにゅう、ぶたにく、だいた、 とうふ、とうにゅう、ハム、おかか、 たまご、わかめ	こめ、もちごめ、サラダあぶら、 さんおんとう、パンこ、てんぷん、 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	581 kcal 28.5 g 19.8 g 2.3 g
25月	ごはん	○	さわらのてりやき こんさいのいために たまねぎのみそしる	ぎゅうにゅう、さわら、ぶたにく、 あぶらあげ、わかめ、みそ	こめ、むぎ、サラダあぶら、 さんおんとう、てんぷん、 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	574 kcal 26.7 g 18.6 g 2.2 g
26火	【大阪府郷土料理】 きつねうどん	○	キャベツののりあえ たこやきくん	あぶらあげ、ぶたにく、かまぼこ、 ぎゅうにゅう、ちりめんじゃこ、のり、 たこ、さくらえび、おかか、あおりの	さとう、うどん、じゃがいも、 てんぷん、だいたあぶら、 こむぎこ、さんおんとう	にんじん、しいたけ、はくさい、 ねぎ、こまつな、キャベツ、きゅうり	565 kcal 27.8 g 22.1 g 2.8 g
27水	【篠五ベーカリー】 てづくりピザパン	○	とりにくのクリームシチュー こまつないろどりサラダ バナナ	ウィンナー、ピザチーズ、 ぎゅうにゅう、とりにく、 しろいんげんまめ、とうにゅう、 こなチーズ	きょうりきこ、こむぎこ、 さんおんとう、オリーブあぶら、 サラダあぶら、じゃがいも、こめこ	しょうが、にんにく、たまねぎ、 マッシュルーム、ピーマン、 ホールコーン、にんじん、ぶなしめじ、 こまつな、キャベツ、きゅうり、 あかパプリカ、きパプリカ、バナナ	582 kcal 26.1 g 22.9 g 2.4 g
28木	ごはん ごまひじきふりかけ	○	たらととうふのすりみあげ だいこんとハムのあえもの 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、ハム、 あぶらあげ、みそ	こめ、むぎ、さんおんとう、ごま、 てんぷん、だいたあぶら、 ごまあぶら、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 25.4 g 18.9 g 1.8 g
29木	ごはん	○	ヤンニョムチキン もやしのナムル たまごスープ	ぎゅうにゅう、とりにく、わかめ、 くわがめ、とうふ、たまご	こめ、むぎ、てんぷん、 こむぎこ、だいたあぶら、 さとう、ごまあぶら、ごま	しょうが、にんにく、もやし、 だいたあぶら、にんじん、 こまつな、きゅうり、たまねぎ、 えのきたけ、ねぎ	571 kcal 23.5 g 21.8 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593kcal たんぱく質25.9g 食塩相当量2.2g

