



5月のこんだて表

令和6年4月30日
江戸川区立篠崎第五小学校
校長 山田 勇一郎
栄養士 本多 遼太郎

都合により献立内容を変更することがあります。

日	しゅしょく	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(1食分) たんぱく質(10g) たんぱく質(10g)	ひとくちメモ
1 水	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 ちゅうかコンスープ	ぶたにく、 ぎゅうにゅう、 ししゃも、あおりの、 とり、たまご	もちごめ、ラード、 さとう、だいずあぶら、 てんぷん、りよくとうはるさめ、 ごま、サラダあぶら、 ごまあぶら	ほしいたけ、たけのこ、 にんじん、ねぎ、もやし、 こまつな、しょうが、にんにく、 たまねぎ、ホールコーン、 クリームコーンかん、チンゲンサイ	576 24.2 17.7 2.2	～端午の節句～ 5日のこどもの日にちなんで、も ち米を使った中華ちまきを作り ます。
2 木	にしよくとースト (いちごジャム・チーズ) 	○	まめとたこのカレーに アスパラサラダ オレンジ	ピザチーズ、 ぎゅうにゅう、 とり、 しろいんげんまめ、 レンズまめ、たこ、ツナ	しよくパン、 はいがしよくパン、 バター、オリブあぶら、 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、コーン、オレンジ	561 26.8 21.2 2.4	2種類の豆や、たこ、野菜などを カレースープでじっくり煮込みま した。
7 火	かやくごはん 	○	ぎせいどうふ、 こんにやくのあえもの あつあげのみそしる かわちばんかん	とり、あぶらあげ、 ぎゅうにゅう、とうふ、たまご、 なまあげ、わかめ、みそ	こめ、むぎ、 サラダあぶら、 こんにやく、 さとう、ごまあぶら、 じゃがいも、ごま	ごぼう、ほしいたけ、 にんじん、ねぎ、 こまつな、だいこん、 キャベツ、たまねぎ、 えのきたけ、かわちばんかん	584 26.7 21.4 2.8	「擬製豆腐」とは、くずした豆腐 に卵や野菜を混ぜ合わせて焼 いた料理です。
8 水	チキンタツタバーガー 	○	かいそうサラダ ミネストローネ	とり、ぎゅうにゅう、 わかめ、くきわかめ、 ベーコン、しろいんげんまめ	まるパン、てんぷん、 だいずあぶら、 サラダあぶら、 さとう、じゃがいも、 シエルマカロニ	しょうが、にんにく、キャベツ、 もやし、きゅうり、にんじん、 こまつな、たまねぎ、レモンじる	587 24.3 25.8 2.8	鶏の竜田揚げとキャベツをパン にはさんだ、ボリューム満点の バーガーです。
9 木	カレーつけじろうどん 	○	いかのてんぷら きりぼしだいこんのみそあえ フルーツかんてん	ぶたにく、あぶらあげ、 ぎゅうにゅう、イカ、 みそ、こなかんてん	うどん、サラダあぶら、 てんぷん、こむぎこ、 だいずあぶら、 さとう、ごま	しょうが、にんじん、たまねぎ、 はくさい、ぶなしめじ、ねぎ、 こまつな、きりぼしだいこん、 キャベツ、もやし、みかんかん、 パインかん、ようなしかん	572 25.7 20.4 2.0	カレー風味のつけ汁に、うどん をつけていただきます。
10 金	ごはん ごまひじきふりかけ 	○	とびうおのさつまあげ くきわかめとだいこんのあえもの キャベツのみそしる あまなつみかん	ひじき、おおか、ぎゅうにゅう、 とびうおミンチ、たらすりみ、 とうふ、くきわかめ、ツナ、 あぶらあげ、みそ	こめ、むぎ、さとう、 ごま、てんぷん、 だいずあぶら、 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	587 26.6 19.2 1.7	とびうおのすり身やたらすり身を 使った手作りさつま揚げです。
13 月	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、 こなかんてん、 とうにゅう	こめ、むぎ、 サラダあぶら、 さとう、てんぷん、 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 23.8 17.4 2.1	「トゥールーフア」は、牛乳と豆乳 で作った寒天に黒みつをかけた デザートです。
14 火	ごはん 	○	さばのごまみそかけ あげじゃがいものごもきんびら 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、 あぶらあげ、とうふ	こめ、むぎ、さとう、 ごま、サラダあぶら、 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	606 28.4 21.4 2.1	さばにごまみそダレをかけて、 オープンで焼きました。ごまみそ ダレがごはんによく合います。
15 水	ピザトースト 	○	とりにくとあさりのシチュ 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	しよくパン、 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、 マッシュルーム、ホールコーン、 こまつな、にんじん、ぶなしめじ、 もやし、きゅうり、キャベツ、 レモンじる、バナナ	589 31.0 22.9 2.9	食パンにトマトソースを塗り、ハ ムや野菜、コーンなどをのせて 上からチーズをかけて焼きまし た。
16 木	ごはん 	○	さけのしおこうじやき あぶらあげのごまあえ みそけんちんじる かわちばんかん	ぎゅうにゅう、サケ、 あぶらあげ、 とうふ、みそ	こめ、むぎ、さとう、 ごま、サラダあぶら、 こんにやく、じゃがいも	こまつな、もやし、 キャベツ、にんじん、 ごぼう、だいこん、 ねぎ、かわちばんかん	578 28.2 20.5 2.9	ごぼうや人参、大根などの根菜 が入った汁物で、みそベースの 味付けに仕上げました。
17 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、とりにく、 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	591 28.1 21.3 1.8	旬の食材～グリーンピース～ 旬の食材であるグリーンピースを 使ったグリーンピースごはんを作 りました。
20 月	ガパオライス 	○	ヤムウンセン じゃがいもとたまねぎのスー プ	ぶたにく、だいず、 ぎゅうにゅう、エビ	こめ、むぎ、 サラダあぶら、さとう、 てんぷん、 りよくとうはるさめ、 じゃがいも	にんにく、たまねぎ、 ぶなしめじ、ピーマン、 あかパパリカ、もやし、 にんじん、きゅうり、 レモンじる、こまつな	588 25.3 18.6 2.2	世界の料理～タイ～ 「ガパオライス」の「ガパオ」と は、ハーブの一種である「ホー リーバジル」を意味するタイの
21 火	ごはん 	○	さばのカレーパンこやき しらすともやしのあえもの おろしじる	ぎゅうにゅう、サバ、 こなチーズ、しらす、 おおか、なまあげ	こめ、むぎ、 ノンエッグマヨネーズ、 サラダあぶら、パンこ、 こんにやく、てんぷん	もやし、こまつな、 キャベツ、にんじん、 ねぎ、だいこん	596 26.8 25.7 2.2	さばにカレー風味のパン粉をの せてオープンでカリカリに焼きま した。
22 水	たまごごぼうのピラフ 	○	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、 とうにゅう、なまクリーム	バター、サラダあぶら、こめ、 むぎ、さとう、だいずあぶら、 てんぷん、じゃがいも、 ツイストマカロニ、こむぎこ	ごぼう、たまねぎ、 にんじん、しょうが、 にんにく、キャベツ、 こまつな、きパプリカ、きゅうり	598 24.2 21.6 2.1	にんにくベースの下味を漬けて 揚げたレバーと揚げじゃが芋を 混ぜ合わせました。
23 木	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、 こなかつお、 あぶらあげ、みそ、 わかめ	こめ、むぎ、さとう、 みずあめ、てんぷん、 だいずあぶら、ごま、 じゃがいも	ほしいたけ、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	588 28.2 14.8 2.3	かつおには旬が2回あり、4～6 月に獲れるかつおを「初がつ お」、9～11月に獲れるかつお を「戻りがつお」と言います。
24 金	こまつなしらすごはん 	○	とりにくのピリカラやき ひじきのあえもの だいずいりみそしる かわちばんかん	しらす、ぎゅうにゅう、 とりにく、ひじき、 おおか、あぶらあげ、 だいず、とうふ、みそ	こめ、むぎ、 サラダあぶら、ごま、 さとう、じゃがいも	こまつな、にんにく、 しょうが、キャベツ、 もやし、にんじん、 だいこん、たまねぎ、 かわちばんかん	592 28.2 21.4 2.6	豆板醤を使ったピリ辛ダレに漬 けた鶏肉をオープンで焼きまし た。ピリ辛味が食欲をそそりま す。
27 月	ハッシュドポークライス 	○	こまつ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、もやし、 にんじん、こまつな、みかんかん、 パインかん、おうとうかん	636 22.5 22.0 1.5	豚肉や玉ねぎなどの具材を、 よく煮込んで作りました。ごは んと一緒にいただきます。
28 火	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、 わかめ、イカ、みそ	こめ、むぎ、さとう、 じゃがいも、こむぎこ、 だいずあぶら、 こんにやく、ごま	ごぼう、ほしいたけ、 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	556 20.7 16.2 2.5	郷土料理～埼玉県～ 「かてめし」は、大根や人参、ご ぼう、油揚げなどを混ぜ合わせ た、混ぜごはんです。
29 水	こまつなのビスキュイパン 	○	ホキのブイヤベース ごまドレサラダ バナナ	たまご、ぎゅうにゅう、 とりにく、ホキ、 うずらたまご	まるパン、バター、 さとう、こむぎこ、 オリブあぶら、 じゃがいも、 サラダあぶら、ごま	こまつな、にんにく、 たまねぎ、にんじん、 ねぎ、キャベツ、もやし、 ホールコーン、バナナ	596 25.1 22.4 2.1	ペーストにした小松菜を混ぜ合 わせたクッキー生地をパンに 塗ってオープンで焼きました。
30 木	ジャージャーめん 	○	もやしとチンゲンサイのスー プ ちゅうかふういももち オレンジ	ぶたにく、 ごりとうふ、みそ、 ぎゅうにゅう、とりにく	ちゅうかめん、 サラダあぶら、 さとう、ごまあぶら、 てんぷん、じゃがいも、 だいずあぶら、ごま	みずな、もやし、しょうが、 にんにく、ほしいたけ、 たけのこ、にんじん、たまねぎ、 ねぎ、チンゲンサイ、オレンジ	581 21.4 25.1 2.8	「いももち」は、じゃがいもをつぶ して作るもちもちの揚げ団子で す。中華風グレットの相性パッチ リです。
31 金	こまつなぶたどん 	○	あげだいずのポンずあえ いなかじる	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	こめ、むぎ、 サラダあぶら、てんぷん、 しらす、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	556 21.0 16.9 2.2	江戸川区の名産品である「小 松菜」をたくさん使ったぶたど んです。