



# 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、 とりにく、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、 ごまつな、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	<b>576</b> <b>24.2</b> <b>17.7</b> <b>2.2</b>	～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、 とりにく、 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	<b>561</b> <b>26.8</b> <b>21.2</b> <b>2.4</b>	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	とりにく、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、 ごまつな、だいこん、 キャベツ、たまねぎ、 えのきたけ、かわちばんかん	<b>584</b> <b>26.7</b> <b>21.4</b> <b>2.8</b>	「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	とりにく、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、 ごまつな、たまねぎ、レモンじる	<b>587</b> <b>24.3</b> <b>25.8</b> <b>2.8</b>	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、 ごまつな、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	<b>572</b> <b>25.7</b> <b>20.4</b> <b>2.0</b>	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、ごまつな、 キャベツ、えのきたけ、 みずな、あまなつみかん	<b>587</b> <b>26.6</b> <b>19.2</b> <b>1.7</b>	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、ごまつな、 もやし、ねぎ、にら	<b>578</b> <b>23.8</b> <b>17.4</b> <b>2.1</b>	「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 くたくさんすましじる 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、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、 ごまつな、アンデスメロン	<b>606</b> <b>28.4</b> <b>21.4</b> <b>2.1</b>	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、 ごまつな、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	<b>589</b> <b>31.0</b> <b>22.9</b> <b>2.9</b>	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	ごまつな、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	<b>578</b> <b>28.2</b> <b>20.5</b> <b>2.9</b>	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 ご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、ごまつな、 だいこん、えのきたけ、ねぎ	<b>591</b> <b>28.1</b> <b>21.3</b> <b>1.8</b>	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、ごまつな	<b>588</b> <b>25.3</b> <b>18.6</b> <b>2.2</b>	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、ごまつな、 キャベツ、にんじん、 ねぎ、だいこん	<b>596</b> <b>26.8</b> <b>25.7</b> <b>2.2</b>	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、 ごまつな、きパパリカ、きゅうり	<b>598</b> <b>24.2</b> <b>21.6</b> <b>2.1</b>	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 ごまつなのあえもの 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、 ごまつな、キャベツ、 もやし、にんじん、 しんたまねぎ、 あまなつみかん	<b>588</b> <b>28.2</b> <b>14.8</b> <b>2.3</b>	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	ご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	ごまつな、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	<b>592</b> <b>28.2</b> <b>21.4</b> <b>2.6</b>	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、ごまつな、みかんかん、 パインかん、おうとうかん	<b>636</b> <b>22.5</b> <b>22.0</b> <b>1.5</b>	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、ごまつな、 キャベツ、えのきたけ、 かわちばんかん	<b>556</b> <b>20.7</b> <b>16.2</b> <b>2.5</b>	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	ご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	ごまつな、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	<b>596</b> <b>25.1</b> <b>22.4</b> <b>2.1</b>	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	<b>581</b> <b>21.4</b> <b>25.1</b> <b>2.8</b>	「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バッチリです。
31 金	ごまつなぶたどん 	○	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、 ごまつな、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	<b>556</b> <b>21.0</b> <b>16.9</b> <b>2.2</b>	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。