

令和7年

5月 予定こんだて表

江戸川区立鎌田小学校
校長 石渡 靖
栄養士 黒島 絵莉菜

曜日	こんだてめい			ざいりょう			えいようか
	主食	牛乳	おかず・デザートなど	あか 血や肉、骨になる	きいろ 熱や力になる	みどり 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
2	金	★子どもの日献立 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	やきぶた、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、こめこ、はるさめ、ごま、あぶら、じゃがいも	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、チンゲンツァイ	559 kcal 23.2 g 17.7 g 2.3 g
7	水	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、さんおんとう、あぶら、でんぶん、じゃがいも、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、パセリ、しょうが、にんにく、キャベツ、こまつな、パプリカ、きゅうり	589 kcal 23.8 g 21.0 g 2.3 g
8	木	ごはん	さけのねぎしおやき きゅうりとわかめのあえもの とんじる あまなつまかん	ぎゅうにゅう、サケ、わかめ、とさかのり、ぶた、にく、もめんどうふ、みそ、みそ	こめ、むぎ、ごまあぶら、すりごま、ごま、さんおんとう、あぶら、じゃがいも、こんにゃく	しょうが、にんにく、ねぎ、もやし、きゅうり、こまつな、ごぼう、にんじん、だいこん、あまなつまかん	569 kcal 25.4 g 20.1 g 2.3 g
9	金	★静岡県郷土料理 さくらえびとしらすのかきあげどん	こまつなとツナのいそあえ おざく	だいず、さくらえび、しらす、ぎゅうにゅう、ツナ、きざみのり、とり、にく、あぶらあげ	こめ、むぎ、こむぎこ、こめこ、じゃがいも、さとう、さんおんとう、ごま、あぶら、こんにゃく、さといも	たまねぎ、ごぼう、にんじん、こまつな、キャベツ、もやし、えのきたけ、しいたけ、だいこん、ねぎ	618 kcal 23.5 g 21.2 g 2.3 g
12	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 あまなつまかん	もみのり、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、でんぶん、あぶら、ごま、ごまあぶら、じゃがいも	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、あまなつまかん	587 kcal 28.5 g 15.2 g 2.2 g
13	火	グリーンピースごはん	だいずとひきにくのこぼんやき ハムと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、もめんどうふ、とうにゅう、ハム、きぬごしどうふ、たまご、わかめ	こめ、もちごめ、あぶら、さんおんとう、パンこ、でんぶん、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、スナックえんどう、こまつな、だいこん、えのきたけ、さやえんどう、トウモロコシ、ねぎ	580 kcal 27.6 g 20.0 g 1.8 g
14	水	2しょくトスト (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、まだこ、ベーコン	しょくパン、はいがパン、バター、オリーブオイル、あぶら、こむぎこ、じゃがいも、ごま、さんおんとう	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、パセリ、きゅうり、アスパラガス、キャベツ、ホールコーン、オレンジ	562 kcal 25.1 g 22.6 g 2.4 g
15	木	ごはん	えどちゃんコロッケ いかとキャベツのポンずあえ とりごぼうじる かわちばんかん	ぎゅうにゅう、ぶた、にく、イカ、しらす、とり、にく	こめ、むぎ、あぶら、じゃがいも、こむぎこ、パンこ、さとう	たまねぎ、こまつな、キャベツ、にんじん、きゅうり、レモン、ごぼう、もやし、だいこん、かわちばんかん	565 kcal 22.9 g 16.9 g 2.0 g
16	金	ハッシュドボークライス	こまつなアーモンドサラダ 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、あぶら、さんおんとう、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	643 kcal 22.6 g 21.7 g 1.6 g
19	月	ごはん てっかみそ	たまごのからくさやき もやしのおひたし はるやさいのたきあわせ	だいず、みそ、ぎゅうにゅう、とり、にく、ひじき、もめんどうふ、たまご、おかか、とり、にく、なまあげ	こめ、むぎ、あぶら、さんおんとう、みずあめ、さとう、ごま、こんにゃく、じゃがいも	ごぼう、にんじん、しいたけ、たまねぎ、こまつな、キャベツ、もやし、えのきたけ、たけのこ、れんこん、ふき、さやえんどう	611 kcal 28.0 g 19.8 g 2.6 g
20	火	ひじきとあぶらあげのごはん	きびなごのからあげ ちくわとこまつなのあえもの いなかじる みしょうかん	ぶた、にく、ひじき、あぶらあげ、ぎゅうにゅう、きびなご、ちくわ、みそ、もめんどうふ	こめ、むぎ、さんおんとう、ごま、こめこ、でんぶん、ごまあぶら、あぶら、じゃがいも	にんじん、さやいんげん、しょうが、にんにく、もやし、キャベツ、こまつな、ごぼう、ぶなしめじ、だいこん、ねぎ、みしょうかん	557 kcal 24.7 g 18.3 g 2.6 g
21	水	ジャージャーめん	いももち ビリからスープ	ぶた、にく、だいず、みそ、こめみそ、ぎゅうにゅう、きぬごしどうふ、くわいかめ	ちゅうかめん、あぶら、ごまあぶら、さんおんとう、ごま、でんぶん、じゃがいも	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、しいたけ、たけのこ、もやし、きゅうり、えのきたけ、こまつな	555 kcal 23.4 g 22.4 g 2.7 g
22	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 あまなつまかん	ひじき、おかか、ぎゅうにゅう、たら、もめんどうふ、たまご、ハム、あぶらあげ、みそ	こめ、むぎ、さんおんとう、ごま、でんぶん、ながいも、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、あまなつまかん	594 kcal 26.1 g 19.5 g 1.8 g
23	金	★鎌小ベーকার てづくりアーモンドココアロールパン	とり、にくのトマトシチュー こまつなのフレンチサラダ バナナ	ぎゅうにゅう、とうにゅう、たまご、とり、にく	きょうりきこ、さとう、バター、グラニューとう、アーモンド、あぶら、じゃがいも、こむぎこ、バター	にんじん、たまねぎ、ぶなしめじ、ホールトマト、パセリ、キャベツ、こまつな、ホールコーン、バナナ	619 kcal 22.7 g 21.9 g 1.9 g
26	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、にく、あぶらあげ、もめんどうふ	こめ、むぎ、さんおんとう、すりごま、ごまあぶら、こんにゃく、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、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	610 kcal 28.9 g 21.4 g 2.1 g
27	火	キャロットライス クリームソースかけ	コーンサラダ たまごいりトマトスープ みしょうかん	とり、にく、エビ、あさり、とうにゅう、ぎゅうにゅう、こなチーズ、ベーコン、たまご	あぶら、バター、こめ、むぎ、こめこ、さとう、オリーブオイル、パン	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、グリーンピース、キャベツ、こまつな、ホールコーン、にんにく、トマト、みしょうかん	621 kcal 24.8 g 21.4 g 2.5 g
28	水	きつねうどん	いかとやさいのすみそあえ くさだんご	ぶた、にく、あぶらあげ、ぎゅうにゅう、イカ、こめみそ、きぬごしどうふ、あずき	うどん、さとう、すりごま、さんおんとう、しらたまこ	にんじん、たまねぎ、ごぼう、ねぎ、こまつな、キャベツ、もやし、よもぎ	556 kcal 27.1 g 18.2 g 2.5 g
29	木	ごはん	とり、にくとえびのチリソース はるさめちゅうかサラダ チンゲンサイのスープ	ぎゅうにゅう、とり、にく、エビ、ぶた、にく、きぬごしどうふ	こめ、むぎ、でんぶん、じゃがいも、あぶら、ごまあぶら、さんおんとう、はるさめ、ごま	にんにく、しょうが、ねぎ、キャベツ、きゅうり、もやし、にんじん、たまねぎ、チンゲンツァイ	554 kcal 22.5 g 17.3 g 1.8 g
30	金	★運動会応援献立 チキンカツバーガー	ウィンナーとやさいのスープに フルーツかんてんポンチ	とり、にく、ぎゅうにゅう、ウィンナー、こなかんてん	パン、こむぎこ、パンこ、あぶら、じゃがいも、さとう	キャベツ、セロリー、にんじん、だいこん、たまねぎ、えのきたけ、こまつな、みかんかん、パインかん、おうとうかん	592 kcal 23.0 g 24.1 g 2.0 g

※献立は、都合により変更になる場合があります。

※今月の平均栄養価(中学年の値) エネルギー585kcal たんぱく質 25.7g

※5月給食指導目標 すききらいしないで食べよう。

※22日(木) 6年生は心の劇場のため給食はありません。

成長期にあるみなさんにとって、「毎日の食事」は何より大切です。

1日3食バランスよく食べて、心身ともに健康な生活を送りましょう。

