



# 5月 給食献立表



江戸川区立東小岩小学校  
校長 佐々木 恵子  
栄養士 齋藤 沙菜

日 ／ 曜	こんだてめい			おもな ざいりょう			もりつけ			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	ひとくちメモ
	牛乳 など	主食	おかず デザートなど	あか <small>血や筋肉や骨の もとなる</small>	きいろ <small>熱や力の もとなる</small>	みどり <small>体の調子を とどめる</small>	深皿	ブルー (小)	ピンク (大)		
1 水		ひじきごはん	ししゃものあおりのあげ あおなごまぜあえ わかたけしる	★飲用牛乳、ひじき、油揚げ、 ★ししゃも、★たまご、あお のり、さば節、木綿豆腐、生わか め	精白米、粒麦、しらたき、三 温糖、小麦粉、でん粉、油、 ごま油、さとう、ごま	干し椎茸、にんじん、キャベ ツ、もやし、ごまつな、たけの こ、ねぎ	さかな あえも の	ごはん	汁もの	573 kcal 27.9 g 19.4 g 2.5 g	若竹汁は、古くから相性が良いとされる若布（わかめ）と筍（たけのこ）のすまし汁のごとです。春らしい一品です。
2 木		ちゅうかちまき	ちゅうかたまごスープ フルーツヨーグルト	★飲用牛乳、豚こま、木綿豆腐、 ★たまご、★ヨーグルト	もち米、油、三温糖、でん粉	しょうが、干し椎茸、にんじん、た けのこ、ねぎ、玉葱、えのきたけ、 ごまつな、あかん缶、★もも缶、★ パイン缶、★もも缶汁	ちまき	フルーツ	スープ	566 kcal 19.4 g 16.7 g 1.8 g	端午の節句給食です。中国の故事に由来するちまきを提供します。給食室でおこわを竹の葉で1つずつ包み、蒸して提供します。
7 火		ごはん (ひとめぼれ)	さばのねぎみそやき ごまつなのおかかマヨあえ ふきとたけのこののもの	★飲用牛乳、サバ、赤みそ、米 みそ、かつお節、鶏こま、生揚げ	精白米、三温糖、マヨネーズ (卵無)、板こんにゃく、じゃがいも	ねぎ、ごまつな、キャベツ、も やし、にんじん、たけのこ、干 し椎茸、玉葱、ふき、さやえん どう	さかな あえも の	ごはん	にもの	615 kcal 29.1 g 21.5 g 2.0 g	旬の「ふき」「たけのこ」「さやえんどう」などの春野菜を煮物で味わいます。
8 水		ごまはちみつトースト	アーモンドとチーズのサラダ きのこのクリームスープ 【おはなし献立】	★飲用牛乳、★ダイスチー ーズ、鶏こま、★牛乳、調理用、 豆腐、★生クリーム、★粉 チーズ	★食パン、ねりごま、はち みつ、★バター、白すりご ま、★アーモンド、さとう、 油、じゃがいも、米粉	キャベツ、きゅうり、赤パブリ カ、もやし、ごまつな、玉葱、に んじん、ほんしめじ、ホール コーン、パセリ	パン	サラダ	スープ	579 kcal 22.8 g 28.1 g 2.1 g	絵本「14ひきのあさごはん」のなずみのお父さんが作る「きのこのクリームスープ」を再現し、朝ごはんを食べることの大切さを伝えます。
9 木		おやごどん	かぶとかわめのみそ汁 くだもの（オレンジ）	★飲用牛乳、鶏こま、★たま ご、さざりめ、油揚げ、木綿 豆腐、白みそ、赤みそ、生わか め	精白米、粒麦、油、つきこん にゃく、三温糖	干し椎茸、にんじん、玉葱、か ぶ、ほんしめじ、ねぎ、オレ ンジ	ごはん あん	くだもの	汁もの	548 kcal 24.7 g 15.5 g 2.1 g	
10 金		キムチチャーハン	はるさめサラダ わかめのスープ	★飲用牛乳、豚こま、レンズ 豆、まぐろ缶詰、生わかめ	油、精白米、粒麦、ラード、 緑豆はるさめ、ごま油、さ とう、じゃがいも、白ごま	しょうが、ねぎ、たけのこ、干し椎 茸、はくさいキムチ、にんじん、 きゅうり、キャベツ、ごまつな、に んにく、玉葱、だいこん	ごはん	サラダ	スープ	562 kcal 19.3 g 20.7 g 2.3 g	
13 月		ゆかりごはん	とうふのまさごあげ おろしあえ なめこのみそ汁	★飲用牛乳、木綿豆腐、鶏ひ き肉、ちりめんじゃこ、木綿 豆腐、白みそ、赤みそ	精白米、粒麦、でん粉、油、 ごま油	ゆかり、玉葱、にんじん、ねぎ、 干し椎茸、ごまつな、もやし、 えのきたけ、だいこん、なめこ	とうふ あえも の	ごはん	汁もの	570 kcal 24.6 g 17.7 g 2.5 g	
14 火		つけめん屋「東」 ごもくうどん	ちくわのいそべあげ よもぎだんご	★飲用牛乳、鶏こま、油揚げ、 焼き竹輪、★たまご、あおの り、絹ごし豆腐、きな粉	さとう、冷凍うどん、小麦 粉、油、白玉粉、三温糖	ごぼう、にんじん、玉葱、干し椎 茸、えのきたけ、たけのこ、 ねぎ、ごまつな、よもぎ	うどん ちくわ	だんご	つけ汁	665 kcal 27.9 g 19.8 g 2.6 g	旬のよもぎを使って、だんごを給食室で1つずつ丸めて作ります。
15 水		チリコンカンサンド	フレンチツナサラダ グリーンシチュー	★飲用牛乳、豚ひき肉、大豆、 ひよこ豆、★ピザチーズ、ま ぐろ缶詰、鶏こま、豆腐、★牛 乳、調理用、★生クリーム	★コッパパン、油、小麦粉、 じゃがいも、★バター	玉葱、パセリ、ホールコーン、 きゅうり、キャベツ、にんじ ん、グリーンピース	パン	サラダ	シチュー	668 kcal 30.6 g 31.1 g 3.0 g	旬のグリーンピースをペースト状にして、うす緑色のグリーンシチューを味わいます。
16 木		ビビンバ	あおなごたまごスープ	★飲用牛乳、豚ひき肉、凍り 豆腐、赤みそ、ベーコン、★た まご	精白米、粒麦、さとう、油、 白ごま、三温糖、でん粉	にんにく、しょうが、ごまつ な、もやし、にんじん、玉葱、え のきたけ、ねぎ	ごはん く	×	スープ	541 kcal 22.1 g 18.5 g 2.2 g	
17 金		とうふのうまにどん	あさりのカリッとサラダ くだもの（オレンジ）	★飲用牛乳、豚ひき肉、大豆、 木綿豆腐、★あさり	精白米、粒麦、油、でん粉、 ごま油、三温糖	しょうが、にんじん、たけの こ、干し椎茸、ねぎ、ごまつな、 キャベツ、きゅうり、玉葱、オ レンジ	ごはん あん	くだもの	サラダ	552 kcal 24.7 g 19.4 g 2.1 g	あざりは、日本で一番多く食べられている貝です。春になると身が大きくなってうま味が増し、蒲干狩りできるとができます。鉄分やたんぱく質など多くの栄養素が含まれています。
18 土		キーマカレー	じゃがじゃがサラダ	★飲用牛乳、豚ひき肉、大豆、 赤みそ	精白米、粒麦、油、小麦粉、 じゃがいも、油、さとう、ご ま油、ごま	にんにく、しょうが、セロ リ、玉葱、にんじん、ピーマ ン、キャベツ、きゅうり、赤パ ブリカ	ライス ルック	×	サラダ	627 kcal 21.9 g 24.5 g 1.6 g	運動会の日は、児童のみなさんが大好きなカレーです。野菜も豆もたっぷり入った栄養満点のキーマカレーを味わいます。
21 火		なすのポロネーゼ スパゲッティ	ハムコーンサラダ キャラメルナッツポテト	★飲用牛乳、豚ひき肉、豚レ バー、大豆、★粉チーズ、ハム	スパゲッティ、油、小麦粉、 ★バター、さとう、さつまい も、★アーモンド	パセリ、にんにく、セロリ、 玉葱、にんじん、マッシュルー ム、トマト缶詰、なす、ホール コーン、きゅうり、キャベツ	めん ソース	サラダ	ポテト	700 kcal 24.7 g 26.5 g 2.3 g	
22 水		ごまつな さんしよくごはん	すりごまのみそしる まっちゅど ホワイトチョコチップのケーキ	★飲用牛乳、★たまご、ハム、 油揚げ、生揚げ、白みそ、赤み そ、★牛乳、調理用	精白米、粒麦、油、三温糖、白ご ま油、じゃがいも、板こんにゃ く、白すりごま、小麦粉、さとう、 ★バター、★ホワイトチョコ レート、粉糖	ごまつな、にんじん、だいこ ん、えのきたけ、ねぎ	ごはん	ケーキ	汁もの	636 kcal 22.3 g 23.5 g 2.1 g	5月2日は、八十八夜。5月22日は、抹茶新茶の日です。茶摘みに適した時期といわれます。抹茶のケーキにホワイトチョコチップを入れて味わいます。
23 木		はるキャベツの ホイコーローどん	かいそうとツナのサラダ アセロラかんてん入り フルーツミックス	★飲用牛乳、豚こま、赤みそ、 まぐろ缶詰、海草ミックス、 粉寒天	精白米、粒麦、油、さとう、 でん粉、ごま	しょうが、にんにく、たけのこ、にん じん、玉葱、干し椎茸、キャベツ、ピー マン、赤パブリカ、ねぎ、きゅうり、ホ ールコーン、アセロラジュース、あかん 缶、★パイン缶、★もも缶	ごはん く	フルーツ	サラダ	609 kcal 23.1 g 19.8 g 2.3 g	旬のやわらかい春キャベツを使って、ホイコーローにします。
24 金		ごはん (ひとめぼれ)	たまごのからくさやき きりぼしだいごんののもの ニラともやしのみそしる	★飲用牛乳、鶏ひき肉、木綿 豆腐、★たまご、油揚げ、白み そ、赤みそ	精白米、さとう、油、三温 糖、じゃがいも	にんじん、干し椎茸、玉葱、ご まつな、切干しいごん、干し 椎茸、さやいんげん、もやし、 にら	たまご にもの	ごはん	みそ汁	566 kcal 23.0 g 17.7 g 2.3 g	
27 月		ちゅうかどん	ツナともやしのサラダ くだもの（バナナアップル）	★飲用牛乳、豚こま、さつまい も、なたね油、（卵無）、イカ、 むきエビ、まぐろ缶詰、江戸 みそ	精白米、粒麦、油、ごま油、 でん粉、白ごま	にんにく、しょうが、干し椎茸、に んじん、たけのこ、玉葱、はくさ い、グリーンピース、大豆もやし、 きゅうり、ごまつな、★パイン アップル	ごはん く	くだもの	サラダ	592 kcal 26.9 g 17.8 g 1.7 g	
28 火		チキンの ガーリックピラフ	レバーとポテトの マリナスソース かぶとひよこめめスープ	★飲用牛乳、ベーコン、鶏こ ま、豚レバー、豚こま、ひよこ 豆	精白米、粒麦、でん粉、米 粉、じゃがいも、油、さとう	にんにく、玉葱、にんじん、 しょうが、グリーンピース、セロ リ、かぶ、パセリ	ピラフ	レバー	スープ	565 kcal 24.9 g 16.5 g 2.3 g	
29 水		わかめごはん	さわらごまだれやき ぞらまめのおゆで ごじる	★飲用牛乳、豆乳、★たまご、 ベーコン、ハム、★ピザチー ーズ、大豆、豚こま	精白米、粒麦、白ごま、三温 糖、ねりごま、じゃがいも、 板こんにゃく	そらまめ、にんじん、もやし、 ねぎ	さかな そらま め	ごはん	汁もの	614 kcal 33.4 g 19.4 g 2.7 g	さやが空に向かって育つ「そら豆」。この時期しか味わえない食材です。豆類の中でも最も大きい種類で、世界最古の農作物の1つといわれています。
30 木		てづくり ハムチーズパン	フライベーンズサラダ はるやさいのポトフ	★飲用牛乳、豆腐、★たまご、 ベーコン、ハム、★ピザチー ーズ、大豆、豚こま	強力粉、さとう、オリブ 油、小麦粉、オリブ油、で ん粉、油、さとう、じゃがい も	にんにく、パセリ、ホールコー ン、きゅうり、キャベツ、にん じん、玉葱、セロリ、ぶなし めじ、かぶ	パン	サラダ	ポトフ	542 kcal 25.3 g 23.1 g 1.9 g	春かぶ・春キャベツ・新じゃがいも・新玉葱などの春野菜を、たっぷり使ってポトフを作ります。
31 金		グリーンピースごはん	かつおのたつたあげ ごまつなめしらすあえ とんじる	★飲用牛乳、かつお、しらす 干し、きざみり、豚こま、生 揚げ、白みそ、赤みそ	精白米、粒麦、米粉、でん 粉、油、板こんにゃく、じゃ がいも	グリーンピース、しょうが、キャ ベツ、にんじん、ごまつな、も やし、ごぼう、だいごん、ねぎ	さかな あえも の	ごはん	汁もの	575 kcal 30.9 g 18.3 g 2.5 g	身がぷくらした旬のおいしい生のグリーンピースを2年生がさわむきます。それを、全校でグリーンピースごはんにして味わう予定です。 ※グリーンピースが不作で実施できない可能性があります。その場合、白ごまになります。

つきまじりょう みまわ ととの しんじ  
月目標 身の周りを整えて食事をしましょう。

※献立は材料の都合により変更することがありますので、ご了承ください。  
※「表示設定」を行ったアレルギー食品には★を表示しています。