

★こんげつのきゅうしょくもくひょう★

給食の決まりを守ろう

江戸川区立西小岩小学校  
校長 大野 知子  
栄養教諭

日	曜日	こんだて			ざいりょう			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	行事 / 献立紹介	
		しゅしょく	おかず	牛乳	あかのなま ちやにくになる	きのなま ねつやちからの みなもとなる	みどりのなま からだのちようしを とどのえる			
5	金	春季休業日								
8	月	始業式・入学式								
9	火	てづくりりんごジャムサンド	ツナサラダ ぐだくさんシチュー くだもの：いちご	○	わかめ ツナ とりもも にくとうにゅう ちよ うりようぎゅうにゅう なまクリーム	しよくパン さとう グラ ニューとう あぶら しろ ごま じゃがいも パター こむぎこ	りんご もやし きゅうり にんじん コーン たまねぎ エリンギ グリンピース い ちご	589 22.3	旬の食材 いちご	
10	水	カレーライス	しんごうサラダ デザート：フルーツとうにゅうかんでん	○	ぶたこまにく こなチー ズ プロセスチーズ ハ ム かんてん とうにゅう	こめ つぶむぎ あぶら バター こむぎこ じゃが いも はちみつ さとう	にんにく しょうが たまね ぎ にんじん しめじ トマ ト きゅうり コーン パイ ンかん	601 22.5	注目の食材 とうにゅう	
11	木	ミートソーススパゲッティ	フライビーンズ やさいスープ くだもの：あまなつみかん	○	とりひきにく だいず あおのり ぶたこまにく もめんどうふ	スパゲッティ オリーブオ イル あぶら こむぎこ さとう てんぶん じゃが いも	しょうが にんにく たまね ぎ にんじん トマト ほし しいたけ こまつな あまな つみかん	573 26.8	旬の食材 あまなつみ かん	
12	金	いわいずし	とりにくのたつたあげ すましじる デザート：カステラケーキ	○	きざみのり たまご と りももにく かつおぶし もめんどうふ	こめ さとう しろごま あぶら てんぶん じゃが いも こむぎこ パター はちみつ	れんこん かんびよう ほし しいたけ にんじん さやえ んどう しょうが ねぎ こ まつな	650 25.8	入学・進級 お祝い献立	
15	月	やきとりごはん	いももち わかめサラダ ごまじる	○	とりももにく わかめ あぶらあげ かつおぶし しろみそ だいず	こめ おしむぎ さとう みずあめ あぶら しろご ま じゃがいも てんぶん さとう ごまあぶら	にんじん キャベツ きゅう り もやし だいこん ごば う ねぎ	596 26.6	注目の食材 ごま	
16	火	まるパン	ハンバーグマッシュルームソース まめジャガサラダ ABCスープ	○	ぶたひきにく だいず ツナ たまご ぶたロー ス とりひきにく ベー コン	まるパン パンこ パター じゃがいも マカロニ さ とう	にんにく たまねぎ マッ シュルーム こまつな にん じん キャベツ パセリ	589 26.6	注目食材 大豆	
17	水	じゃことわかめのごはん	さけのつつみあげ あおなのいそあえ だいこんのみそじる	○	わかめ わかめ ちりめ んじゃこ さけ のり かつおぶし あぶらあげ しろみそ あかみそ	こめ つぶむぎ しろごま はるまきのかわ こむぎこ あぶら さとう じゃがい も	しょうが ねぎ にんじん もやし こまつな えのきた け だいこん	654 29.1	注目の食材 じゃこ	
18	木	ぶたどん	じゃがバターコン いしがきじる くだもの：あまなつみかん	○	ぶたこまにく さけ も めんどうふ しろみそ	こめ つぶむぎ あぶら つきこんにやく さとう しろごま はちみつ パ ター じゃがいも いたこ んにやく	たまねぎ にんじん えのき たけ コーン さやいんげん だいこん ねぎ あまなつみ かん	644 25.9	郷土料理 北海道	
19	金	たけのごはん	さわらのごまつけやき ハリハリサラダ こまつなとわかめのすましじる くだもの：はっさく	○	あぶらあげ さわら ローズハム ちりめん じゃこ とりももにく わかめ	こめ つぶむぎ さとう しろごま しょうごまはる さめ あぶら ごまあぶら	たけのこ しょうが きゅう り キャベツ にんじん き りぼしだいこん ほししい たけ こまつな はっさく	567 26.0	旬の食材 たけのこ	
22	月	カレーうどん	いかのこうみやき じゃこいりサラダ デザート：フルーツしらたま	○	ぶたこまにく いか しろ みそ ちりめんじゃこ	あぶら さとう てんぶん うどん しらたまこ	にんにく しょうが たまね ぎ にんじん ねぎ こまつ な きゅうり もやし みか んかん パインかん	519 25.3	注目の食材 いか	
23	火	ちゅうかどん	じゃがいものちゅうかサラダ デザート：あんにんどうふ	○	とりこまにく いか え び ハム かんてん な まクリーム ちようりよ うぎゅうにゅう	こめ つぶむぎ あぶら てんぶん ごまあぶら じゃがいも さとう しろ すりごま しろごま	しょうが にんにく ほしし いたけ たけのこ たまねぎ はくさい きゅうり パイ んかん みかんかん	572 22.2	世界の料理 中国	
24	水	ピラフ	さけのチーズピカタ グリーンサラダ とうにゅうスープ	○	ベーコン さけ たまご こなチーズ ベーコン だいず とうにゅう	こめ つぶむぎ パター あぶら こむぎこ さとう コーンスターチ	にんじん たまねぎ エリン ギ しめじ グリンピース キャベツ きゅうり こまつ な セロリー レモン しめ じ パセリ	618 27.0	注目の食材 チーズ	
25	木	ごはん	あつやきたまご あげじゃがいものそぼろに けんちんじる	○	かつおぶし のり とり ひきにく もめんどうふ たまご ぶたひきにく あぶらあげ	こめ つぶむぎ しろごま さとう あぶら じゃがい も てんぶん ごまあぶら いたこんにやく	たまねぎ にんじん ほしし いたけ ねぎ さやいんげん グリンピース ごぼう だい こん しめじ	648 29.1	注目の食材 ししゃも	
26	金	シュガーバタートースト	コールスローサラダ チリコンカン くだもの：いちご	○	ぶたひきにく とりひき にく だいず	しよくパン グラニューと う パター あぶら こむ ぎこ さとう	キャベツ にんじん コーン たまねぎ にんにく トマト あかピーマン ピーマン い ちご	571 24.1	旬の食材 キャベツ	
30	火	にしよくごはん	ししゃものいしがきあげ わかめのあえもの すりごまのみそじる	○	たまご ししゃも わか め もめんどうふ しろ みそ あかみそ だいず	こめ おしむぎ あぶら さとう てんぶん しろご ま ころごま ごまあぶら すりごま	しょうが にんじん キャベ ツ きゅうり もやし だい こん しめじ えのきたけ ねぎ こまつな	558 24.3	注目の食材 わかめ	

ランチョンマットとハンカチを毎日、持ってきましょう！

感染症予防、衛生面への配慮・管理を考慮して提供させていただきます。  
献立は、食材料購入の都合により変更することがあります。ご了承ください。

