令和8年度

5 月　こんだてひょう

江戸川区立西小岩小学校
校　　長　小林　美弥子
栄養教諭

★こんげつのきゅうしょくもくひょう★

配膳（はいぜん）の仕方（しかた）を覚（おぼ）えよう

日	曜日	こんだて しゅしょく	こんだて おかず	こんだて 牛乳	ざいりょう あかのなかま ちやにくになる	ざいりょう きのなかま ねつやちからのみなもとになる	ざいりょう みどりのなかま からだのちょうしをととのえる	エネルギー（kcal） たんぱく質（g）	行事／献立紹介
1	金	ちゅうかまぜごはん	だいずとじゃこのあげに ちゅうかサラダ ちゅうかふうたまごスープ	○	エビ　ぶたにく　だいず ちりめんじゃこ　たまご あぶらあげ　とりにく	こめ　むぎ　さとう　あぶら ごまあぶら　ごま　はるさめ かたくりこ	しいたけ　にんじん　たけのこ たまねぎ　こまつな　キャベツ きゅうり　とうもろこし　ねぎ	641 28.2	**端午の節句献立**
2	土								
3	日	憲法記念日							
4	月	みどりの日							
5	火	こどもの日							
6	水	振替休業日							
7	木	こぎつねごはん	サバのしおやき えのきいりおひたし あんかけじる	○	とりにく　あぶらあげ サバ　かつおぶし　とうふ	こめ　むぎ　あぶら　さとう ごま　じゃがいも こんにゃく　かたくりこ	にんじん　グリンピース　ねぎ キャベツ　こまつな　えのき もやし　だいこん	585 31.2	☆旬の食材 サバ
8	金	スパゲティミートソース	グリーンサラダ おからクッキー	○	ぶたにく　だいず　みそ チーズ　おから　たまご ぎゅうにゅう	スパゲッティ　あぶら バター　こむぎこ　さとう チョコレート	にんにく　しいたけ　にんじん たまねぎ　セロリ　ピーマン マッシュルーム　トマト グリンピース　キャベツ きゅうり　こまつな	622 22.8	**教科コラボ給食 ２年生生活科 グリンピースのさやむき**
9	土								
10	日								
11	月	ごはん	サワラのしょうがやき きんぴらだいず いなかじる くだもの：かわちばんかん	○	さわら　だいず　ワカメ かつおぶし　あぶらあげ みそ　とうふ	こめ　むぎ　かたくりこ ごま　ごまあぶら　さとう こんにゃく　じゃがいも	しょうが　ごぼう　れんこん にんじん　さやいんげん だいこん　えのき　みしょかん	584 33.7	☆旬の食材 サワラ
12	火	コーンピラフ	とりにくのバーベキューソース ようふうポテトサラダ ペイザンヌスープ	○	とりにく　チーズ ベーコン	こめ　むぎ　バター　あぶら さとう　じゃがいも	にんじん　たまねぎ　りんご マッシュルーム　とうもろこし グリンピース　しょうが セロリ　キャベツ	587 23.7	注目の食材 チーズ
13	水	あげパン	じゃがいものハニーサラダ にくだんごとはくさいのスープ くだもの：オレンジ	○	きなこ　ハム　ぶたにく とりにく　たまご	コッペパン　あぶら　さとう じゃがいも　はちみつ パンこ　かたくりこ ごまあぶら	にんじん　キャベツ　きゅうり しょうが　しいたけ　たまねぎ たけのこ　はくさい　こまつな オレンジ	571 22.0	☆旬の食材 ネーブル オレンジ
14	木	チャーハン	きびなごのからあげ チンゲンサイととうふのスープ オレンジゼリー	○	たまご　やきぶた　とうふ きびなご　ベーコン ぶたにく　かんてん	こめ　むぎ　あぶら かたくりこ　さとう	ねぎ　たけのこ　しいたけ しょうが　たまねぎ　にんじん しめじ　チンゲンサイ オレンジジュース	571 24.4	☆旬の食材 きびなご
15	金	ごはん じゃことひじき のふりかけ	あつやきたまご おひたし けんちんじる	○	ひじき　ちりめんじゃこ とりにく とうふ たまご かつおぶし　あぶらあげ	こめ　むぎ　あぶら　さとう ごまあぶら　じゃがいも こんにゃく　ごま	たまねぎ　にんじん　しいたけ ねぎ　さやいんげん　もやし こまつな　ごぼう　だいこん しめじ　キャベツ	595 28.4	☆旬の食材 しらす
16	土								
17	日								
18	月	メキシカンライス	レバーとまめのマリアナソース ツナサラダ はくさいスープ くだもの：きよみオレンジ	○	とりにく　とりレバー だいず　ツナ　ワカメ	こめ　むぎ　バター　あぶら かたくりこ　じゃがいも さとう	たまねぎ　にんじん　えのき とうもろこし　グリンピース キャベツ　きゅうり　しいたけ はくさい　こまつな きよみオレンジ	587 25.5	注目の食材 レバー
19	火	ひじきとあぶらあげ のごはん	サケのなんぶやき きりぼしだいこんのごまあえ しんたまねぎのみそしる	○	ぶたにく　あぶらあげ ひじき　サケ　みそ	こめ　むぎ　あぶら　ごま さとう　じゃがいも	さやいんげん　しょうが きりぼしだいこん　こまつな キャベツ　にんじん　たまねぎ	593 26.8	☆旬の食材 たまねぎ
20	水	パン	ミートローフ きゃべつとコーンのソテー ポークシチュー	○	ぶたにく　とりにく たまご　なまクリーム	パンこ　さとう　あぶら じゃがいも　バター こむぎこ	にんじん　たまねぎ　キャベツ とうもろこし　パセリ　トマト にんにく　マッシュルーム グリンピース	603 26.8	☆旬の食材 キャベツ
21	木	ごはん	かつおのごまソースかけ おひたし とんじる くだもの：かわちばんかん	○	かつお　かつおぶし ぶたにく　みそ　とうふ だいず	こめ　むぎ　あぶら かたくりこ　ごま　さとう こんにゃく　じゃがいも	しょうが　にんにく　キャベツ もやし　にんじん　ごぼう だいこん　ねぎ　こまつな みしょかん	625 37.6	☆旬の食材 かつお
22	金	キャロットライス のホワイトソース	りんごとやさいのサラダ デザート：アセロラゼリー	○	ぎゅうにゅう　とりにく なまクリーム　エビ かんてん　ゼラチン	こめ　むぎ　バター　あぶら こむぎこ　さとう	にんじん　たまねぎ マッシュルーム　グリンピース キャベツ　りんご　セロリ みかん　アセロラジュース	596 20.7	☆旬の食材 にんじん
23	土								
24	日								
25	月	ごはん	コロッケ おかかあえ とうふとえのきのみそしる	○	ぶたにく　あぶらあげ とうふ　みそ　かつおぶし	こめ　むぎ　じゃがいも こむぎこ　パンこ　あぶら	にんじん　たまねぎ　パセリ こまつな　キャベツ　えのき ねぎ　もやし	675 24.9	☆旬の食材 じゃがいも
26	火	にしょくどん	はくさいのにびたし みそしる くだもの：かわちばんかん	○	とりにく　たまご かつおぶし　あぶらあげ とうふ　みそ　ワカメ	こめ　むぎ　さとう　あぶら じゃがいも	しいたけ　にんじん　しょうが はくさい　こまつな　だいこん ねぎ　みしょうかん	581 24.7	☆旬の食材 かわち ばんかん
27	水	フレンチトースト	ごまだれサラダ トマトシチュー	○	たまご　ぎゅうにゅう ベーコン　ぶたにく ひよこまめ　チーズ	しょくパン　バター　さとう あぶら　じゃがいも　ごま こむぎこ	にんにく　セロリ　たまねぎ にんじん　トマト　キャベツ きゅうり　とうもろこし	630 25.7	注目の食材 トマト
28	木	マーボーどん	はるさめサラダ ねぎとわかめのスープ	○	ぶたにく　とりにく とうふ　みそ　ワカメ	こめ　むぎ　あぶら ごまあぶら　かたくりこ はるさめ　ごま　さとう	にんにく　しょうが　ねぎ しいたけ　にんじん　たけのこ たまねぎ　グリンピース キャベツ　きゅうり　こまつな	601 24.0	☆旬の食材 グリン ピース
29	金	カツカレーライス	わかめサラダ デザート：あじさいかんてん	○	とりにく　ぶたにく ワカメ　かんてん	こめ　むぎ　あぶら じゃがいも　こむぎこ はちみつ　パンこ さとう　ごまあぶら	しょうが　にんにく　セロリ にんじん　たまねぎ　キャベツ きゅうり　もやし ぶどうジュース アセロラジュース	615 21.6	運動会応援献立
30	土	にしこいまる☆フェスタ							
31	日	**6/1振替休業日**							

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。