



5月 こんだてひょう

令和7年4月30日
江戸川区立中小岩小学校
校長 鈴木 薫

◎江戸川区基準値◎

エネルギー650kcal・たんぱく質24.4g・脂質21.7g・塩分2.0g

| 日 | 主食 | 牛乳 | おかず |  あかのななかま ちやにくになる |  きいろのななかま ねつやちからのものになる |  みどりのななかま からだのちょうしをととのえる | アレルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 |
|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|
| 1 木 | ガーリックじゃこライス | ○ | カラフルオムレツ フレンチサラダ たまねぎとレンズまめのスープ | ★ぎゅうにゅう, ちりめんじゃこ, ウィンナー, ★たまご, ぶたにく, レンズまめ | こめ, むぎ, あぶら, さとう, じゃがいも | たまねぎ, にんにく, ピーマン, パプリカ, キャベツ, こまつな, きゅうり, にんじん, セロリー, パセリ | 560 kcal 23.9 g 21.3 g 2.5 g |
| 2 金 | たけのこごはん  | ○ | あおのりまめポテト にくだんごとはるさめのスープ フルーツかてん  | ★ぎゅうにゅう, あぶらあげ, だいたい, あおのり, とりにく, かんてん | こめ, じゃがいも, でんぶん, ★あぶら, パンこ, はるさめ, さとう | たけのこ, さやえんどう, しょうが, にんじん, しいたけ, はくさい, ねぎ, こまつな, みかんかん, おうとうかん, バインかん, りんご, レモン | 572 kcal 19.1 g 17.4 g 1.7 g |
| 7 水 | むぎごはん  | ○ | ごぼうつくね こまつなのびたし ごじる オレンジ | ★ぎゅうにゅう, とりにく, みそ, とうふ, あぶらあげ, だいたい | こめ, むぎ, あぶら, パンこ, ごま, さとう, でんぶん | たまねぎ, ごぼう, しょうが, えのきたけ, にんじん, もやし, こまつな, だいこん, えのきたけ, オレンジ | 594 kcal 26.7 g 20.3 g 1.8 g |
| 8 木 | てづくりフォカッチャ <div>がいのりようり イタリア</div> | ○ | イタリアンサラダ ミネストローネ バナナ | ★ぎゅうにゅう, ベーコン, ぶたにく, レンズまめ | きょうりきこ, さとう, オリーブゆ, あぶら, じゃがいも, マカロニ | バジル, キャベツ, きゅうり, にんじん, パプリカ, たまねぎ, にんにく, セロリー, ぶなしめじ, トマトかん, バナナ | 561 kcal 20.8 g 19.4 g 1.8 g |
| 9 金 | ソースやきそば | ○ | わかめスープ だいがくいも | ★ぎゅうにゅう, ぶたにく, あおのり, かつおぶし, とりにく, わかめ, とうふ | ちゅうかめん, ★あぶら, ごまあぶら, ごま, さつまいも, さとう, はちみつ | にんじん, たまねぎ, もやし, キャベツ, しょうが, ねぎ, えのきたけ, ホールコーン | 575 kcal 21.7 g 20.4 g 2.7 g |
| 12 月 | むぎごはん あおのりとじゃこのふりかけ  | ○ | アジのパンこやき わかめのあえもの すりごまのみそしる | ★ぎゅうにゅう, かつお, ちりめんじゃこ, あおのり, あじ, わかめ, とうふ, みそ | こめ, むぎ, ごま, さとう, こむぎこ, パンこ, あぶら, じゃがいも | にんにく, キャベツ, にんじん, きゅうり, レモン, たまねぎ, だいこん, ねぎ, こまつな | 566 kcal 27.3 g 18.0 g 2.3 g |
| 13 火 | てづくりやきカレーパン | ○ | ツナとこまつなのサラダ コーンシチュー オレンジ | ★ぎゅうにゅう, とうにゅう, とりにく, だいたい, まぐろかんづめ, とりにく | きょうりきこ, こむぎこ, さとう, あぶら, パンこ, ごま, じゃがいも, ★バター, こむぎこ | にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, ピーマン, こまつな, きゅうり, キャベツ, レモン, クリームコーン, ホールコーン, パセリ, オレンジ | 584 kcal 23.0 g 24.9 g 2.0 g |
| 14 水 | こぎつねごはん | ○ | たまごのからくさやき なめたけあえ とんじる | ★ぎゅうにゅう, とりにく, あぶらあげ, ひじき, とうふ, ★たまご, ぶたにく, みそ | こめ, むぎ, さとう, あぶら, じゃがいも, こんにゃく, ごまあぶら | にんじん, しょうが, さやえんどう, しいたけ, キャベツ, こまつな, きゅうり, えのきたけ, ごぼう, だいこん, ねぎ | 591 kcal 29.2 g 23.9 g 2.1 g |
| 15 木 | ちゅうかどん | ○ | とうふとえのきのスープ ぎゅうにゅうかてん | ★ぎゅうにゅう, ぶたにく, いか, えび, とりにく, とうふ, かんてん, とうにゅう | こめ, むぎ, あぶら, でんぶん, ごまあぶら, じゃがいも, さとう | しょうが, にんにく, にんじん, たけのこ, たまねぎ, もやし, はくさい, こまつな, だいこん, えのきたけ, チンゲンツアイ, おうとうかん | 557 kcal 23.9 g 14.9 g 1.9 g |
| 16 金 | ごこくごはん | ○ | たらのやさしいあまずあんかけ ごまドレあえ じゃがいものみそしる | ★ぎゅうにゅう, たら, あぶらあげ, とうふ, みそ, わかめ | こめ, ざつこく, こむぎこ, ★あぶら, さとう, でんぶん, ごまあぶら, ごま, こんにゃく, じゃがいも | にんじん, ピーマン, たまねぎ, もやし, キャベツ, こまつな, しいたけ | 565 kcal 26.6 g 18.9 g 2.3 g |
| 19 月 | むぎごはん てっかみそ  | ○ | さけのさざれやき いそあえ あぶらあげのみそしる | ★牛乳, だいたい, みそ, さけ, のり, とうふ, あぶらあげ | こめ, むぎ, あぶら, さとう, ごま, マヨネーズ, パンこ, じゃがいも, こんにゃく | ごぼう, こまつな, もやし, キャベツ, にんじん, たまねぎ | 650 kcal 30.1 g 24.9 g 2.3 g |
| 20 火 | キムチチャーハン | ○ | もやしのナムル トックスープ バナナ | ★ぎゅうにゅう, ぶたにく, なまあげ, わかめ | こめ, むぎ, ごまあぶら, ごま, さとう, こめこ | にんにく, しょうが, にんじん, しいたけ, ねぎ, キムチ, もやし, こまつな, だいこん, ホールコーン, にら, バナナ | 558 kcal 18.6 g 14.3 g 1.9 g |
| 21 水 | チーズトースト | ○ | レバーとポテトのマリアナソース ペイザンヌスープ オレンジ | ★ぎゅうにゅう, ★チーズ, ぶたレバー, ぶたにく, ウィンナー | しよくパン, ★バター, オリーブゆ, でんぶん, じゃがいも, ★あぶら, さとう | にんにく, パセリ, セロリー, にんじん, たまねぎ, キャベツ, こまつな, オレンジ | 609 kcal 26.3 g 27.7 g 1.7 g |
| 22 木 | とりごぼうごはん | ○ | ししゃものごまやき おかかあえ かきたまじる オレンジ | ★ぎゅうにゅう, とりにく, ★ししゃも, かつおぶし, ★たまご, とうふ | こめ, むぎ, あぶら, さとう, ごまあぶら, ごま, でんぶん | ごぼう, にんじん, しょうが, こまつな, もやし, キャベツ, たまねぎ, えのきたけ, ねぎ, にら, オレンジ | 588 kcal 29.2 g 18.8 g 2.0 g |
| 23 金 | むぎごはん ひじきふりかけ  | ○ | とうふコロッケ かぼちゃのバリバリサラダ たまねぎのみそしる | ★ぎゅうにゅう, ひじき, かつお, とりにく, とうふ, あぶらあげ, みそ, わかめ | こめ, むぎ, さとう, ごま, じゃがいも, マッシュポテト, ★あぶら, こむぎこ, パンこ, でんぶん, ワンタンのかわ, こんにゃく | たまねぎ, にんじん, キャベツ, きゅうり, ホールコーン, かぼちゃ, もやし, ねぎ | 644 kcal 21.9 g 20.8 g 2.0 g |
| 26 月 | ちゅうかなめし  | ○ | チンジャオロース もやしのごまずあえ ちゅうかたまごスープ | ★ぎゅうにゅう, ぶたにく, とりにく, とうふ, ★たまご, わかめ | こめ, むぎ, ごまあぶら, ごま, あぶら, じゃがいも, でんぶん, さとう | こまつな, しょうが, にんにく, たけのこ, にんじん, たまねぎ, ピーマン, パプリカ, もやし, きゅうり, キャベツ, クリームコーン, えのきたけ | 570 kcal 24.6 g 18.7 g 2.0 g |
| 27 火 | ごもくうどん | ○ | ちくわのいそべあげ ツナじゃがあえ みずようかん | ★ぎゅうにゅう, とりにく, あぶらあげ, ちくわ, あおのり, まぐろかんづめ, あずき, かんてん | うどん, こむぎこ, ★あぶら, じゃがいも, さとう | にんじん, ねぎ, ぶなしめじ, しいたけ, こまつな, きゅうり, ホールコーン | 548 kcal 25.5 g 19.1 g 2.7 g |
| 28 水 | フレンチトースト | ○ | シーフードサラダ ペンネシチュー りんご | ★ぎゅうにゅう, ★たまご, いか, たこ, ぶたにく, レンズまめ | ★しよくパン, さとう, ★バター, あぶら, じゃがいも, こむぎこ, ペンネ | キャベツ, きゅうり, ホールコーン, にんじん, たまねぎ, にんにく, ぶなしめじ, トマトかん, りんご | 573 kcal 24.3 g 20.6 g 2.3 g |
| 29 木 | むぎごはん  | ○ | いかのチリソース はるさめサラダ とうふスープ | ★ぎゅうにゅう, いか, とりにく, とうふ, わかめ | こめ, むぎ, でんぶん, ★あぶら, さとう, ごまあぶら, はるさめ, ごま | にんにく, しょうが, ねぎ, たまねぎ, にんじん, きゅうり, キャベツ, きゅうり, ホールコーン, エリンギ, チンゲンツアイ | 552 kcal 23.1 g 16.3 g 2.0 g |
| 30 金 | わかめごはん | ○ | たらのさいきょうやき じゃがいものあまからいため さつまいものだんごじる | ★ぎゅうにゅう, わかめ, たら, さいきょうみそ, とりにく, あぶらあげ, とうふ | こめ, むぎ, さとう, じゃがいも, あぶら, ごまあぶら, さつまいも, しらかまこ | たまねぎ, にんじん, しょうが, だいこん, ねぎ, こまつな | 604 kcal 27.6 g 14.0 g 2.1 g |
| 31 土 | チキンカレーライス  | ○ | コールスローサラダ フルーツポンチ | ★ぎゅうにゅう, とりにく | こめ, むぎ, あぶら, じゃがいも, こむぎこ, ★バター, さとう | にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, キャベツ, きゅうり, ホールコーン, みかんかん, バインかん, おうとうかん, レモン | 614 kcal 20.1 g 18.3 g 1.6 g |

※アレルギー食品には記号を表示しています