



5月 こんだてひょう

◎江戸川区基準値◎

令和7年4月30日
江戸川区立中小岩小学校
校長 鈴木 眞

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	あかのなかま ちやにくになる	きいろのなかま ねつやちからのもとになる	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 - 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、ちりめんじやこ、ワインナー、★たまご、ぶたにく、レンズまめ	ごめ、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、パブリカ、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 フルーツかんてん	★ぎゅうにゅう、あぶらあげ、だいず、あおのり、とりにく、かんてん	ごめ、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 こまつなのにびたし 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、だいず	ごめ、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 がいこくのりょうり イタリア	○	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、パブリカ、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、ちりめんじやこ、あおのり、あじ、わかめ、とうふ、みそ	ごめ、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、だいず、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	ごめ、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 ぎゅうにゅうかんてん	★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	ごめ、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、チングンツァイ、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	○	たらのやさいあまずあんかけ ごまドレあえ じやがいものみそしる	★ぎゅうにゅう、たら、あぶらあげ、とうふ、みそ、わかめ	ごめ、ざっこく、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、だいず、みそ、さけ、のり、とうふ、あぶらあげ	ごめ、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	ごめ、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、ワインナー	しょくパン、★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、バセリ、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	ごめ、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、いら、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 かぼちゃのパリパリサラダ 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	ごめ、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 もやしのごまざあえ 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	ごめ、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、パブリカ、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 ツナじやがいものみそしる 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	★しょくパン、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	ごめ、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、もやし、ホールコーン、エリンギ、チングンツァイ	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 じや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	ごめ、むぎ、さとう、じゃがいも、あぶら、ごまあぶら、さつまいも、しらたまこ	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	ごめ、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