

# 令和8年度 5月 こんだてひょう



江戸川区立大杉東小学校

日曜	こんだて めい 献立名	の飲み もの 物	あか	き	みどり	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g)
			からだづく 体を作るものになるもの	ねつ ちから 熱や力のものになるもの	からだちよよし ととの 体の調子を整えるもの	
1 金	ちゅうかおこわ だいずのちゅうかあえ ちゅうかふうコーンスープ きよみオレンジ		牛乳、ぶたにく、ほたて、 えび、だいず、ツナ、たまご	こめ、もちこめ、あぶら、 さとう、ごまあぶら、ごま、 じゃがいも、でんぷん	しいたけ、にんじん、たけのこ、 キャベツ、きゅうり、ねぎ、 たまねぎ、コーン、こまつな、 きよみオレンジ	557 23.9 19.3
7 木	くろざとうパン マカロニグラタン こまつなサラダ		牛乳、とりにく、えび、 なまクリーム、チーズ	くろざとうパン、マカロニ、 バター、あぶら、こむぎこ、 パンこ、さとう	たまねぎ、マッシュルーム、 こまつな、きゅうり、 キャベツ、にんじん、コーン	560 24.7 22.7
8 金	ごはん のりとひじきのつくだに さかなのまっちゃあげ きりほしだいこんのものにも みそしる		牛乳、のり、ひじき、ホキ、 あぶらあげ、とうふ、 わかめ、みそ	こめ、むぎ、さとう、 でんぷん、あぶら、ごま、 こんにゃく、じゃがいも	きりほしだいこん、にんじん、 しいたけ、えのき、こまつな	578 25.9 17.2
11 月	にくうどん さつまいものかりんとう やさしいごまじょうゆ		牛乳、あぶらあげ、ぶたにく	さとう、うどん、さつまいも、 あぶら、ごま	にんじん、しめじ、たまねぎ、 ねぎ、こまつな、 キャベツ、もやし	577 23.2 19.0
12 火	しぐれごはん ししゃものんにくしょうゆあげ もやしのおかかあえ かきたまじる		牛乳、ぶたにく、ししゃも、 かつおぶし、とうふ、たまご	こめ、むぎ、あぶら、さとう、 でんぷん、ごまあぶら	しょうが、にんじん、ごぼう、 んにく、こまつな、もやし、 しめじ、えのき、ねぎ	540 26.9 19.4
13 水	セサミトースト だいずのカレーに ミモササラダ パナナ		牛乳、ぶたにく、だいず、 ハム、たまご	しょくパン、バター、ごま、 あぶら、こむぎこ、 じゃがいも、さとう	んにく、セロリ、たまねぎ、 にんじん、マッシュルーム、 キャベツ、きゅうり、パナナ	603 23.9 28.4
14 木	ごはん ぶりのてりやき やさしいのもの すりごまのみそしる		牛乳、ぶり、とうふ、みそ、 わかめ	こめ、むぎ、さとう、 でんぷん、じゃがいも、 こんにゃく、ごま	しょうが、にんじん、たまねぎ、 さやいんげん、はくさい、 ねぎ、こまつな	556 24.7 17.9
15 金	グリーンピースごはん あげだしとうふのにくみそがけ キャベツのおかかあえ すましじる		牛乳、わかめ、とうふ、 ぶたにく、みそ、あぶらあげ、 かつおぶし、とりにく	こめ、でんぷん、こむぎこ、 あぶら、さとう、 ごまあぶら、ごま	グリーンピース、しょうが、ねぎ、 キャベツ、もやし、きゅうり、えの き、 にんじん、だいこん、こまつな	586 25.5 21.6
18 月	ぶたどん こまつなとツナのごまあえ みそしる きよみオレンジ		牛乳、ぶたにく、ツナ、 わかめ、あぶらあげ、みそ	こめ、むぎ、あぶら、ごま、 しらたき、さとう、でんぷん、 ごまあぶら、じゃがいも	んにく、しょうが、たまねぎ、 にんじん、しめじ、ねぎ、にら、 こまつな、キャベツ、きゅうり、 だいこん、きよみオレンジ	598 23.9 18.2
19 火	キムチチャーハン もやしとわかめのごますじょうゆ たまごスープ		牛乳、ぶたにく、わかめ、 とうふ、たまご	ごまあぶら、こめ、むぎ、 あぶら、ごま、さとう、 でんぷん	にんじん、はくさいキムチ、えのき、 ねぎ、ピーマン、もやし、こまつな	546 22.8 19.9
20 水	てつくりオニオンペーパーパン かぶのトマトシチュー ツナとわかめのサラダ		牛乳、とうにゅう、わかめ、 ベーコン、チーズ、ツナ、 とりにく、レンズまめ	きょうりきこ、さとう、 バター、あぶら、じゃがいも、 こむぎこ、ごまあぶら	たまねぎ、セロリ、にんじん、 トマト、かぶ、きゅうり、 キャベツ、コーン	638 24.9 29.0
21 木	たかなめし きびなごのいそべあげ こまつなとあぶらあげのあえもの タイビーエン きよみオレンジ		牛乳、ぶたにく、きびなご、 たまご、あおりの、 あぶらあげ、かつおぶし、 イカ、えび	こめ、むぎ、ごまあぶら、 ごま、こむぎこ、あぶら、 はるさめ	たかなづけ、たけのこ、こまつな、 はくさい、にんじん、たまねぎ、 もやし、たけのこ、きよみオレンジ	548 24.9 17.1
22 金	エビピラフ ごまだれサラダ じゃがいもといんげんまめのポターージュ		牛乳、ベーコン、とりにく、 えび、いんげんまめ、 とうにゅう、なまクリーム	こめ、むぎ、バター、 じゃがいも、あぶら、 さとう、ごま	たまねぎ、にんじん、コーン、 エリンギ、ピーマン、キャベツ、 きゅうり	574 23.5 18.8
25 月	しょうゆラーメン ジャンボぎょうざ メロン		牛乳、ぶたにく	ちゅうかめん、あぶら、 ごまあぶら、ぎょうざのかわ	しょうが、んにく、もやし、 たまねぎ、にら、にんじん、 ねぎ、キャベツ、はくさい、メロン	585 23.3 23.3
26 火	ごはん さけのねぎみそやき ごまかけ すましじる きよみオレンジ		牛乳、サケ、みそ、 とりにく、とうふ、わかめ	こめ、むぎ、さとう、ごま	しょうが、ねぎ、はくさい、 にんじん、こまつな、もやし、 えのき、きよみオレンジ	549 26.4 17.5
27 水	だいずいりドライカレー ココロサラダ フルーツポンチ		牛乳、ぶたにく、だいず、ツナ	こめ、むぎ、あぶら、バター、 こむぎこ、じゃがいも、さとう	んにく、セロリ、しょうが、コーン、 ピーマン、たまねぎ、にんじん、 きゅうり、あかパプリカ、ナタデココ、 みかん、パイナップル、もも、パナナ	664 21.3 20.7
28 木	ごはん かつおのあまからあげ のりたまあえ みそしる		牛乳、かつお、たまご、 ツナ、のり、あぶらあげ、 わかめ、とうふ、みそ	こめ、むぎ、あぶら、 さとう、ごま	しょうが、こまつな、キャベツ、 にんじん、えのき	556 28.4 16.2
29 金	ショートニングパン チキンカツ ポイルキャベツ あおなとコーンのたまごスープ パナナ		牛乳、とりにく、たまご	ショートニングパン、 こむぎこ、ばんこ、あぶら、 さとう、でんぷん	キャベツ、チンゲンサイ、 たまねぎ、しめじ、コーン、パナナ	561 28.8 23.5

☆食材の購入などの都合により、献立を変更、または簡略化することがあります。