



5がつの こんだて



(給食もくひょう) すききらいをしらないで食べよう



江戸川区立第七葛西小学校
校長 山崎 美佐子

| 日 | 曜日 | しゅしょく | 飲み物 | おかず | 血やにくのもとになる赤のなかま | ねつや力のもとになる黄のなかま | 体の調子をとのえる緑のなかま | I栄養 - (kcal) |
|----|----|---------------------------|------------------------------------|--|---|---|----------------|--------------|
| 1 | 水 | むぎ 麦ごはん | 豆腐ハンバーグ ごまあえ わかめのみそ汁 | 牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 おから 豆腐 豆乳 たまご ひじき 油揚げ みそ わかめ | 米 麦 パン粉 油 さとう でんぷん すりごま じゃがいも | 玉ねぎ こまつな キャベツ にんじん もやし 大根 | 540 | |
| 2 | 木 | ちゅうかふうた 中華風炊きこみごはん | かたくちいわしのごま揚げ 中華風なめこそスープ 二色寒天 | 牛乳 焼き豚 かたくちいわし たまご 粉寒天 | 米 麦 油 さとう 米粉 ごま じゃがいも | 干し椎茸 たけのこ にんじん いんげん こまつな なめこ えのき ぶどうジュース ねぎ オレンジジュース | 576 | |
| 7 | 火 | むぎ 麦ごはん | エコふりかけ ぎせい豆腐 じゃこ入りおひたし 油揚げのみそ汁 | 牛乳 かつおぶし 鶏ひき肉 豆腐 たまご ちりめんじゃこ 油揚げ わかめ みそ | 米 麦 油 さとう ごま じゃがいも | にんじん キャベツ こまつな もやし えのき ねぎ | 554 | |
| 8 | 水 | あんかけ焼きそば | 野菜のごまじょうゆあえ 抹茶ケーキ | 牛乳 豚肉 ほたて たまご | 蒸し中華麺 油 でんぷん ごま油 ごま さとう バター 小麦粉 | しょうが 干し椎茸 たけのこ にんじん キャベツ もやし こまつな | 471 | |
| 9 | 木 | フィッシュバーガー | コーンサラダ クラムチャウダー | 牛乳 さめ ハム 鶏肉 あさり 粉チーズ 白いんげん豆 | 丸パン 油 でんぷん さとう じゃがいも 米粉 | しょうが キャベツ きゅうり コーン にんじん セロリ 玉ねぎ パセリ | 547 | |
| 10 | 金 | むぎ 麦ごはん | かつおの揚げ煮 こまつなのおひたし かきたま汁 メロン | 牛乳 かつお たまご おかか | 米 麦 ごま さとう こんにゃく じゃがいも あられふ | しょうが キャベツ こまつな もやし にんじん えのき ねぎ メロン | 559 | |
| 13 | 月 | じゃあじやんどうふどん 家常豆腐丼 | 中華スープ ゆでそらまめ カラマンダリン | 牛乳 鶏ひき肉 厚揚げ みそ 鶏肉 | 米 麦 油 こんにゃく でんぷん ごま油 さとう | しょうが たけのこ にんじん ねぎ こまつな 玉ねぎ 白菜 えのき そらまめ カラマンダリン | 542 | |
| 14 | 火 | おはなし給食♪ ハヤシライス | 糸寒天サラダ フルーツポンチ | 牛乳 豚肉 生クリーム ちりめんじゃこ 糸寒天 粉寒天 | 米 麦 油 じゃがいも 米粉 さとう ごま ごま油 | にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ エリンギ キャベツ きゅうり コーン りんご みかん缶 バイン缶 | 552 | |
| 15 | 水 | 世界の料理:カナダ メープルシロップトースト | サーモンチャウダー こまつなサラダ プーティン | 牛乳 ベーコン 鮭 あさり 粉チーズ レンズ豆 生クリーム | 食パン バター さとう メープルシロップ じゃがいも 油 | 玉ねぎ にんじん エリンギ コーン ブロッコリー こまつな キャベツ にんにく | 532 | |
| 16 | 木 | グリーンピースごはん | 鶏肉の生姜焼き ごまあえ 豚汁 ニューサマーオレンジ | 牛乳 鶏肉 豚肉 豆腐 みそ | 米 すりごま さとう 油 じゃがいも こんにゃく | グリーンピース しょうが キャベツ こまつな にんじん もやし 大根 ねぎ ニューサマーオレンジ | 569 | |
| 17 | 金 | カレーマーボー豆腐丼 | 春雨スープ いもち | 牛乳 鶏ひき肉 豆腐 みそ 鶏肉 | 米 麦 さとう 油 でんぷん ごま油 春雨 じゃがいも | にんにく しょうが 干し椎茸 にんじん 玉ねぎ こまつな | 560 | |
| 20 | 月 | 食育の日♪ むぎ 麦ごはん | ぼりぼり大豆 さばの香味焼き かわりきんぴら 大根のみそ汁 | 牛乳 大豆 さば わかめ 豆腐 みそ | 米 麦 油 さとう ごま じゃがいも でんぷん こんにゃく | しょうが にんにく ねぎ にんじん こぼろ 大根 しめじ えのき こまつな | 606 | |
| 21 | 火 | 郷土料理:熊本県 高菜ごはん | きびなごのスパイシー揚げ わかめと野菜のあえもの タイピーエン | 牛乳 鶏ひき肉 きびなご わかめ 豚肉 かまぼこ | 米 麦 ごま油 油 米粉 さとう 春雨 | 高菜漬け ねぎ しょうが キャベツ こまつな にんじん コーン もやし 玉ねぎ 干し椎茸 | 536 | |
| 22 | 水 | ごもくうどん | 竹輪の2色揚げ キャベツのおひたし じゃがいもの甘辛煮 パナナ | 牛乳 鶏肉 竹輪 たまご 青のり おかか 油揚げ | うどん さとう 米粉 油 じゃがいも | にんじん 玉ねぎ ねぎ こまつな キャベツ もやし バナナ | 522 | |
| 23 | 木 | カレーピラフ | レバーとポテトのマリアナソース 豆腐のスープ 冷凍みかん | 牛乳 鶏ひき肉 豚レバー 豆腐 | 米 麦 油 でんぷん さとう | 玉ねぎ にんじん エリンギ しょうが にんにく 白菜 えのき なら 冷凍みかん | 567 | |
| 24 | 金 | 手作りパン♪ ココアレズパン | チリコンカン ツナサラダ | 牛乳 大豆 豚肉 生クリーム ツナ | 小麦粉 強力粉 油 じゃがいも さとう オリーブ油 | レーズン にんにく にんじん 玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン | 574 | |
| 27 | 月 | だいずい 大豆入りドライカレー | トマトとたまごのスープ じゃがいものハニーサラダ | 牛乳 豚ひき肉 大豆 豆腐 たまご | 米 麦 油 でんぷん さとう はちみつ じゃがいも | にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん えのき トマト缶 キャベツ きゅうり | 625 | |
| 28 | 火 | スパゲッティ ボンゴレトマトソース | アスパラサラダ ミルク寒天ポンチ | 牛乳 鶏ひき肉 あさり 粉チーズ 生クリーム 練乳 粉寒天 | スパゲッティ 油 さとう オリーブ油 | にんにく 玉ねぎ にんじん エリンギ キャベツ きゅうり アスパラ バイン缶 みかん缶 | 529 | |
| 29 | 水 | むぎ 麦ごはん | 鮭の南部焼き 野菜のレモン風味あえ 野菜のうま煮 | 牛乳 鮭 鶏肉 さつまあげ | 米 麦 ごま 油 さとう こんにゃく じゃがいも | こまつな キャベツ もやし にんじん レモン 干し椎茸 ごぼう | 559 | |
| 30 | 木 | ナンピザ | ABCスープ ビーンズサラダ 河内晩柑 | 牛乳 ツナ チーズ ひよこ豆 大豆 ハム レンズ豆 | ナン 油 マカロニ じゃがいも さとう | にんにく 玉ねぎ コーン こまつな キャベツ きゅうり 河内晩柑 | 512 | |
| 31 | 金 | 運動会応援メニュー♪ むぎ 麦ごはん | 鶏肉のみそカツ(勝つ) すまし汁 焼肉サラダ | 牛乳 鶏むね肉 みそ 豚肉 荳わかめ 豆腐 | 米 麦 米粉 パン粉 油 ごま油 すりごま ごま こんにゃく さとう | にんにく しょうが キャベツ きゅうり にんじん しめじ ねぎ こまつな | 567 | |



☆ 食材の都合により、献立は変更する場合がありますのでご了承ください。

