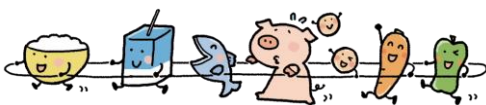




5月こんだてひょう



令和7年4月30日
江戸川区立篠崎小学校
校長 平林 千恵
栄養士

日	主食	牛乳	おかず	〈あかのなかま〉 血や肉になる 	〈きいろのなかま〉 熱や力の元になる 	〈みどりのなかま〉 体の調子を整える 	1人あたり たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 木	〈行事食(ぎょうししょく)〉 八十八夜(はちじゅうはちや) むぎごはん	○	サケの茶葉(ちゃば)いりパンこやき ツナとだいのこんのいために すりごまのみそしる 	★牛にゆう(飲用) サケ ツナ とうふ 油あげ みそ	米 麦 さとう 油 マヨネーズ(卵無) パン粉 じゃがいも ごま	だいこん にんじん こまつな	585 kcal 27.2 g 22.9 g 1.8 g
2 金	〈行事食(ぎょうししょく)〉 端午の節句(たんごのせっく) ちゅうかちまきふう おこわ	○	わかさぎのからあげ かきたまじる  てづくりかしわもち	★牛にゆう(飲用) ★えび ぶた肉 わかさぎ とり肉 とうふ なると(卵無) ★たまご あずき	米 もち米 さとう 油 小麦粉 かたくり粉 上新粉 白玉粉	しいたけ たけのこ にんじん ねぎ こまつな	655 kcal 28.3 g 19.0 g 2.7 g
7 水	マーボーめん	○	わかめいりゴマドレサラダ とうにゅうのあんにんどうふ	★牛にゆう(飲用) ぶた肉 大豆 みそ とうふ ハム ワカメ 粉かんでん 豆にゅう	ちゅうかめん さとう 油 かたくり粉 ごま	にんにく しょうが しいたけ にんじん ねぎ たまねぎ たけのこ グリーンピース もやし きゅうり みかん缶 パイ缶 おうとう缶	567 kcal 26.5 g 21.9 g 2.5 g
8 木	むぎごはん わかめのおかかいため	○	ごまいりたまごやき こまつなのおひたし とうにゅういりみそしる	★牛にゆう(飲用) ワカメ おかか ぶた肉 ★たまご とり肉 油あげ 豆にゅう 白みそ	米 麦 さとう 油 ごま じゃがいも	ねぎ しいたけ にんじん たまねぎ こまつな もやし えのきたけ だいこん	571 kcal 26.8 g 21.1 g 2.3 g
9 金	カレーミートドッグ	○	ジャーマンポテト レンズまめのトマトスープ バナナ	★牛にゆう(飲用) ベーコン ぶた肉 大豆 ★ピザチーズ レンズまめ ★粉チーズ	★無塩パン さとう 油 小麦粉 ★バター じゃがいも	にんじん たまねぎ グリンピース パセリ セロリー トマト ★バナナ	546 kcal 23.8 g 23.3 g 2.1 g
12 月	きのこの トマトスバゲティー	○	アーモンドサラダ とうふのブラウニー	★牛にゆう(飲用) とり肉 ハム とうふ	パスタ さとう 油 小麦粉 ★アーモンド	にんじん たまねぎ ぶなしめじ エリンギ マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン	671 kcal 23.1 g 28.2 g 2.0 g
13 火	むぎごはん	○	にくじゃが キャベツのさっぱりあえ 河内晩柑(かわちばんかん) 	★飲用牛乳 ぶた肉	米 麦 さとう 油 じゃがいも つきこんにゃく	にんじん しいたけ たまねぎ さやいんげん キャベツ きゅうり だいこん かわちばんかん	510 kcal 17.8 g 12.5 g 1.7 g
14 水	1ねんせい「グリンピースのさやむき」をします♪ グリンピースごはん	○	とりにくのレモンじょうゆあげ こまつなもやしのごましょうゆ とうふのみそしる 	★牛にゆう(飲用) とり肉 しらす とうふ 油あげ みそ	米 もち米 さとう 油 かたくり粉 ごま	グリンピース レモン こまつな もやし にんじん ねぎ	580 kcal 24.7 g 23.1 g 2.6 g
15 木	アーモンドトースト	○	カラフルポテトサラダ マンハッタンふうクラムチャウダー セミノール	★牛にゆう(飲用) ハム ベーコン ぶた肉 あさり ★エビ レンズまめ ★粉チーズ	★食パン さとう 油 ★バター ★アーモンド粉 じゃがいも シエルマカロニ	えだまめ にんじん きゅうり 赤パプリカ にんにく セロリー たまねぎ トマト パセリ セミノール	526 kcal 20.2 g 23.8 g 2.3 g
16 金	むぎごはん	○	サワラのあまみそやき こんにゃくのいために むらくもじる 	★牛にゆう(飲用) さわら みそ さつまあげ とり肉 ★たまご	米 麦 さとう 油 マヨネーズ(卵無) つきこんにゃく ごま じゃがいも かたくり粉	にんじん しいたけ えのきたけ たまねぎ こまつな	559 kcal 25.1 g 19.9 g 2.4 g
19 月	おやこどん	○	こまつなとあぶらあげのごまあえ てづくりわらびもち	★牛にゆう(飲用) とり肉 ★たまご 油あげ きな粉	米 麦 さとう 油 しらたき かたくり粉 ごま	たまねぎ さやえんどう キャベツ こまつな もやし にんじん わらび粉	590 kcal 26.4 g 18.9 g 2.0 g
20 火	〈きょうどりょうり〉 高知県(こうちけん) むぎごはん	○	かつおのごまだれあげ 土佐酢(とさず)あえ ぐるにふうすましじる	★牛にゆう(飲用) かつお おかか とり肉 あつあげ	米 麦 さとう 油 かたくり粉 ごま さといも こんにゃく	しょうが キャベツ もやし にんじん こまつな ごぼう だいこん しいたけ さやいんげん	521 kcal 28.2 g 14.0 g 1.7 g
21 水	コーンピラフ	○	レバーとだいのマリアナソース ABCスープ	★牛にゆう(飲用) ベーコン レバー 大豆	米 麦 さとう 油 ★バター かたくり粉 じゃがいも アルファベットマカロニ	たまねぎ マッシュルーム コーン しょうが にんじん キャベツ パセリ	603 kcal 25.6 g 19.6 g 2.7 g
22 木	〈しのしょうべーかりー〉 てづくりパンにちょうせんします！ てづくりフォカッチャ	○	ツナコーンサラダ タラのクリームシチュー バナナ	★牛にゆう(飲用) ツナ タラ ★牛にゆう(調理用) 豆にゅう ★粉チーズ	強力粉 さとう 油 じゃがいも ★バター	コーン キャベツ にんじん たまねぎ パセリ ★バナナ	556 kcal 21.8 g 23.8 g 2.3 g
23 金	むぎごはん のりのつくだに	○	ししゃものごまあげ しょうがじょうゆあえ たまねぎのみそじる	★牛にゆう(飲用) きざみのり ししゃも ★たまご しらす とり肉 ワカメ みそ	米 麦 さとう 油 小麦粉 ごま じゃがいも	しいたけ こまつな もやし にんじん しょうが たまねぎ	538 kcal 22.9 g 18.4 g 2.6 g
26 月	むぎごはん	○	わふうハンバーグ こぶきいも わかめのみそしる オレンジ	★牛にゆう(飲用) とり肉 ★たまご ★牛にゆう(調理用) とうふ ワカメ 油あげ みそ	米 麦 さとう 油 パン粉 ごま かたくり粉 じゃがいも	たまねぎ にんじん ほんしめじ えのきたけ だいこん パセリ オレンジ	571 kcal 24.5 g 17.2 g 2.4 g
27 火	むぎごはん てづくりなめたけ	○	サバのてりやき アーモンドあえ じゃがいものみそしる	★牛にゆう(飲用) サバ 油あげ みそ	米 麦 さとう 油 ★アーモンド じゃがいも	えのきたけ しょうが にんじん もやし こまつな たまねぎ	529 kcal 23.5 g 17.9 g 1.9 g
28 水	2ねんせい「そうまめのさやむき」をします♪ ぶたにくの ごもくどん	○	ゆでそらまめ みずなのごじる 	★牛にゆう(飲用) ぶた肉 大豆 なると(卵無) 油あげ みそ	米 麦 さとう 油 しらたき かたくり粉 ごま じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ にんじん しいたけ たけのこ こまつな そらまめ みずな	589 kcal 29.5 g 17.5 g 1.9 g
29 木	〈せかいのりょうり〉 フランス クロックムッシュ	○	しろみざかなのプロバンスソース ポトフ	★牛にゆう(飲用) ハム ★牛にゆう(調理用) ★ピザチーズ メルルーサ ベーコン フランクフルト	★無塩食パン さとう 油 ★バター 小麦粉 米粉 かたくり粉 じゃがいも	パセリ にんにく たまねぎ トマト にんじん キャベツ	536 kcal 26.2 g 26.2 g 1.9 g
30 金	〈きょうどりょうり〉 埼玉県(さいたまけん) かてめし	○	ゼリーフライ からしあえ 深谷(ふかや)ねぎいりすましじる	★牛にゆう(飲用) 油あげ おから ワカメ とうふ	米 もち米 さとう 油 しらたき じゃがいも かたくり粉	ごぼう にんじん しいたけ さやえんどう たまねぎ キャベツ もやし こまつな だいこん えのきたけ ねぎ	488 kcal 15.6 g 13.2 g 2.2 g

※アレルギー食品には★を表示しています。 ※給食は旬の食材を使用しています。よって献立は都合により変更することがあります。