



5月こんだてひょう



令和8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杯たんぱく質 脂質 食塩相当量
1金	行事食(ぎょうじしょく) 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 ごましらすあえ みそけんちんじる 南津海(なつみ)	★牛にゆう(飲用) サケ しらす とり肉 油あげ とうふ みそ	米 麦 さとう 油 マヨネーズ(卵無) パン粉 こんにやく ごま	キャベツ こまつな もやし にんじん ごぼう だいこん ねぎ なつみ	608 kcal 27.1 g 24.1 g 1.8 g
7木	きのこの トマトスパゲティー	○	ツナサラダ とうふのブラウニー	★牛にゆう(飲用) とり肉 ツナ とうふ	スパゲッティ さとう 油 小麦粉	にんじん たまねぎ ぶなしめじ エリンギ マッシュルーム きゅうり キャベツ コーン パプリカ	655 kcal 23.0 g 25.8 g 2.1 g
8金	行事食(ぎょうじしょく) 端午の節句(たんごのせっく) ちゅうかちまきふう おこわ	○	かきたまじる てづくりかしわもち	★牛にゆう(飲用) ★干しえび チャーシュー とり肉 とうふ なると(卵無) ★たまご こしあん	米 もち米 さとう 油 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	593 kcal 25.8 g 14.7 g 2.2 g
11月	マーボーめん	○	わかめいりゴマドレサラダ とうにゆ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 豆にゆう	中華めん 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 グリンピース もやし きゅうり みかん缶 パイン缶 もも缶	562 kcal 26.2 g 21.5 g 2.4 g
12火	郷土料理(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 からしじょうゆあえ とうふのすましじる	★牛にゆう(飲用) 油あげ おから ワカメ とり肉 とうふ なると(卵無)	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 もやし こまつな ねぎ	528 kcal 18.2 g 14.3 g 2.5 g
13水	むぎごはん	○	サワラのあまみそやき こんにやくのいために むらくもじる セミノール	★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) ごま じゃがいも かたくり粉 つきこんにやく	にんじん しいたけ えのきたけ たまねぎ こまつな セミノール	578 kcal 25.6 g 19.9 g 2.3 g
14木	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 たまねぎのみそじる	★牛にゆう(飲用) とり肉 しらす ワカメ みそ	米 もち米 さとう 油 かたくり粉 ごま じゃがいも	グリンピース レモン こまつな もやし にんじん たまねぎ	564 kcal 23.3 g 20.5 g 2.6 g
15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	★無塩コッパパン さとう 油 小麦粉 ★バター じゃがいも	にんじん たまねぎ パセリ セロリ トマト ★バナナ	541 kcal 23.7 g 23.3 g 2.1 g
18月	むぎごはん	○	わふうハンバーグ こぶきいも わかめのみそじる オレンジ	★牛にゆう(飲用) とり肉 とうふ ★たまご ★牛にゆう(調理用) ワカメ 油あげ みそ	米 麦 さとう 油 パン粉 白ごま かたくり粉 じゃがいも	たまねぎ にんじん しめじ えのきたけ だいこん パセリ オレンジ	584 kcal 25.1 g 17.3 g 2.4 g
19火	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 なめこのみそじる	★牛にゆう(飲用) きざみのり ★ししゃも ★たまご しらす 油あげ とうふ みそ	米 麦 さとう 油 小麦粉 ごま	しいたけ こまつな もやし にんじん しょうが ねぎ たまねぎ なめこ	550 kcal 24.2 g 20.9 g 2.5 g
20水	おやこどん	○	きゅうりとツナのすのもの てづくりわらびもち	★牛にゆう(飲用) とり肉 ★たまご ワカメ ツナ きな粉	米 麦 さとう 油 しらたき かたくり粉	たまねぎ さやえんどう きゅうり わらび粉	570 kcal 25.8 g 17.5 g 2.1 g
21木	おかかごはん	○	こまつないりたまごやき のりあえ くずきりじる	★牛にゆう(飲用) かつお粉 ぶた肉 ★たまご きざみのり とり肉	米 麦 さとう 油 ごま くずきり じゃがいも かたくり粉	しいたけ にんじん たまねぎ こまつな キャベツ もやし ねぎ	542 kcal 23.1 g 16.6 g 2.6 g
22金	世界の料理(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) ベーコン ★ピザチーズ, ヌルルーサ 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 2.0 g
25月	郷土料理(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 こんにやく	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
26火	シーフードピラフ	○	レバーとだいのレモンソース ABCスープ	★牛にゆう(飲用) ★エビ ベーコン レバー イカ 大豆 レンズまめ	米 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	にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン しょうが レモン パセリ マッシュルーム	601 kcal 28.4 g 23.0 g 2.1 g
27水	むぎごはん てづくりなめたけ	○	サバのカレーじょうゆやき こまつなとちくわのあえもの あさりいりかきたまじる	★牛にゆう(飲用) サバ ちくわ おかか とうふ あさり ★たまご	米 麦 さとう かたくり粉	えのきたけ こまつな もやし にんじん キャベツ しいたけ	513 kcal 25.7 g 17.5 g 2.1 g
28木	〈しのしょうべり〉 てづくりパンにちゅうせんします! 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 たら ★牛にゆう(調理用) 豆にゆう ★粉チーズ	強力粉 さとう 油 じゃがいも ★バター 小麦粉	コーン キャベツ にんじん たまねぎ パセリ ★バナナ	563 kcal 21.9 g 23.8 g 2.3 g
29金	2ねんせい「そらまめのさやむき」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

※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。
○献立表はtetoru・学校HP・給食室Teamsでの電子配信のみです。紙での配布をご希望の場合は、職員室前の棚に印刷したものを置いておきますので、お子様を通してお持ちください。