

5月 こんだてひょう

江東区立数矢小学校

日	牛乳	主食	おかず	赤の食べ物 体をつくるものになる	黄の食べ物 エネルギーのものになる	緑の食べ物 体の調子を整えるものになる	エネルギー たんぱく質 脂質
1 金	○	ごはん	さわらの香味焼き じゃがいも入り サラダ かきたま汁	牛乳(飲用), さわら, 豆腐, 鶏卵	米, 砂糖, じゃがいも, 油, でんぷん	しょうが, にんにく, ねぎ, キャベツ, きゅうり, にんじん, コーン缶, こまつな	605 kcal 29.0 g 20.3 g
4 月	みどりの日						
5 火	こどもの日						
6 水	振替休日						
7 木	○	きつねうどん	もやしとわかめの ごま醤油 草だんご(きな粉)	牛乳(飲用), 鶏肉, 油揚げ, わかめ, きなこ	油, 砂糖, うどん, ごま油, 白ごま, 上新粉, 白玉粉, 小麦粉	にんじん, 干しいたけ, ねぎ, こまつな, もやし, よもぎ	635 kcal 25.8 g 20.0 g
8 金	○	ごはん	あじフライ ごまドレッシング サラダ じゃがいものみそ汁	牛乳(飲用), あじ, 油揚げ, わかめ	米, 油, 小麦粉, 乾燥パン粉, ごま油, 砂糖, 白ごま, じゃがいも	キャベツ, きゅうり, にんじん, ねぎ	616 kcal 26.2 g 21.7 g
11 月	○	ちらしずし 	はちみつ ドレッシングサラダ すまし汁 オレンジゼリー	牛乳(飲用), 油揚げ, 鶏卵, 刻みのり, 豆腐, 粉寒天, 粉ゼラチン	米, 砂糖, 油, じゃがいも, はちみつ	にんじん, かんぴょう, 干しいたけ, はす, キャベツ, ねぎ, こまつな, みかんジュース, みかん缶	605 kcal 20.4 g 17.4 g
12 火	振替休業日						
13 水	○	ごはん	生揚げのそぼろ煮 茎わかめ入りサラダ 甘夏みかん	牛乳(飲用), 豚ひき肉, 生揚げ, くきわかめ	米, 油, じゃがいも, つきこんにゃく, 砂糖, でんぷん, ごま油, 白ごま	しょうが, にんじん, たまねぎ, たけのこ, 干しいたけ, きゅうり, こまつな, もやし, 甘夏みかん	635 kcal 24.3 g 23.4 g
14 木	○	ごはん	いかとじゃがいもの チリソース 中華サラダ わかめと卵のスープ	牛乳(飲用), いか, 豆腐, わかめ, 鶏卵	米, 油, でんぷん, じゃがいも, ごま油, 砂糖	にんにく, しょうが, ねぎ, にんじん, きゅうり, キャベツ, もやし	610 kcal 25.8 g 19.4 g
15 金	○	チリビーンズサンド	粉ふきいも ABCスープ	牛乳(飲用), 豚ひき肉, 大豆, ベーコン, 豚肉	コッペパン, 油, じゃがいも, ABCマカロニ	にんにく, セロリー, たまねぎ, にんじん, ピーマン, トマト缶, キャベツ, こまつな	586 kcal 25.3 g 22.9 g
18 月	○	ごはん	ししゃもの磯辺揚げ カリカリ油揚げの サラダ 豚汁	牛乳(飲用), ししゃも, あおのり, 油揚げ, 豚肉	米, 油, 小麦粉, 白ごま, ごま油, 砂糖, じゃがいも	にんじん, こまつな, キャベツ, ごぼう, だいこん, ねぎ	599 kcal 24.6 g 20.7 g
19 火	○	ピースごはん 	肉じゃが みそドレッシング サラダ オレンジ	牛乳(飲用), 炊き込みわかめ, 豚肉	米, 油, じゃがいも, つきこんにゃく, 砂糖, ごま油, 白ごま	グリーンピース, にんじん, たまねぎ, 干しいたけ, キャベツ, きゅうり, もやし, オレンジ	639 kcal 20.8 g 19.0 g
20 水	○	キムチチャーハン	中華風甘酢漬け はるさめスープ	牛乳(飲用), 豚肉, 鶏卵, 鶏ひき肉, 豆腐	米, 油, 砂糖, ごま油, 緑豆はるさめ	しょうが, にんにく, にんじん, はくさい, キムチ漬, かぶ, きゅうり, 赤唐からし, 干しいたけ, はくさい, ねぎ, こまつな	586 kcal 23.1 g 19.6 g
21 木	○	ごはん	鮭の塩麴焼き 切干し大根の炒め煮 えのきと卵のスープ	牛乳(飲用), 鮭, 油揚げ, 豆腐, 鶏卵	米, 油, 砂糖, でんぷん	ごぼう, にんじん, 干しいたけ, えのきたけ, 切干しだいこん, ねぎ, こまつな	582 kcal 31.3 g 17.8 g
22 金	○	ミルクパン	ポテトグラタン コーン入り ごまサラダ	牛乳(飲用), 鶏肉, 牛乳, ひよこまめ, 生クリーム, 粉チーズ	ミルクパン, バター, 油, 小麦粉, じゃがいも, 乾燥パン粉, ごま油, 砂糖, 白ごま	たまねぎ, エリンギ, こまつな, キャベツ, きゅうり, にんじん, コーン缶	648 kcal 24.2 g 27.6 g
25 月	○	あんかけ焼きそば	スパイシービーンズ & ポテト 牛乳寒天ポンチ	牛乳(飲用), 豚肉, 大豆, 粉寒天, 牛乳	むし中華めん, 油, 砂糖, でんぷん, じゃがいも	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, 干しいたけ, たけのこ, はくさい, もやし, チンゲンツァイ, みかん缶, 黄桃缶, パイン缶	691 kcal 24.2 g 18.1 g
26 火	○	ごはん	さばの南部焼き こんにゃくサラダ 具だくさんみそ汁	牛乳(飲用), さば, 豆腐, 油揚げ	米, 砂糖, 白ごま, 黒ごま, つきこんにゃく, ごま油, 油, じゃがいも	きゅうり, にんじん, もやし, たまねぎ, だいこん, ねぎ	595 kcal 27.5 g 20.6 g
27 水	○	ごまチーストースト	米粉のコーンシチュー ひよこ豆入りサラダ	牛乳(飲用), クリームチーズ, 豚肉, 牛乳, 生クリーム, ひよこまめ	食パン, 白ごま, はちみつ, バター, 油, じゃがいも, 米粉, ごま油, 砂糖	たまねぎ, にんじん, コーン缶, グリーンアスパラ, キャベツ, きゅうり	639 kcal 24.5 g 27.8 g
28 木	○	ごはん	ケイジャンチキン コロコロポテトの サラダ トマトと卵のスープ	牛乳(飲用), 鶏肉, ベーコン, 豚肉, 鶏卵	米, じゃがいも, はちみつ, 油, でんぷん	しょうが, にんにく, キャベツ, きゅうり, にんじん, たまねぎ, トマト缶, パセリ	627 kcal 27.2 g 23.6 g
29 金	○	スタミナどん	中華スープ フルーツの ヨーグルト添え	牛乳(飲用), 豚肉, 鶏ひき肉, 豆腐, プレーンヨーグルト	米, ごま油, 砂糖, でんぷん, 白ごま	にんにく, たまねぎ, にんじん, ピーマン, にんじん, 干しいたけ, はくさい, ねぎ, こまつな, みかん缶, 黄桃缶, パイン缶	690 kcal 24.6 g 19.1 g
31 日	○	ドライカレー 	チーズ入りサラダ 青のりポテト	牛乳(飲用), 豚ひき肉, ダイスチーズ, あおのり	米, 油, ごま油, 砂糖, じゃがいも	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, セロリー, キャベツ, きゅうり	627 kcal 22.4 g 21.1 g

献立は都合により変更する場合があります。