



5月分よていにんできてひょう



令和7年度

墨田区立第二島小学校
校長 富永 央星

日曜日	こんだてめい	牛乳	血や肉になる赤の食品	熱や力のもととなる黄の食品	体の調子を整える緑の食品	1食分-(kcal) たんぱく質(g) しじょう(g) えんぶん(g)
1 木	たんたんうどん まっちゃむしパン もやしとこまつなのからししょうゆ		とりにく、あぶらあげ、みそ、とうふ	サラダあぶら、さとう、ねりごま、うどん、しろごま、こめこ、コーンスターチ、あまなっとう	しょうが、ほししいたけ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、ねぎ、こまつな、もやし、コーン	596 Kcal 20.8 g 20.5 g 2.1 g
2 金	ちゅうかおこわ かつおのいそふうみ やさいととうふのスープ		ぶたにく、えび、かつお、みそ、あおのり、とりにく、とうふ	こめ、もちこめ、ごまあぶら、サラダあぶら、でんぶん、さとう	ほししいたけ、たまねぎ、だけのこ、にんじん、こまつな、しょうが、はくさい、えのきだけ	594 Kcal 33.6 g 19.6 g 2.4 g
5 月	こどもの日					
6 火	振りかえきゅうじつ 振替休日					
7 水	ピザソーススパゲティ ポテトいりサラダ サイダーいりフルーツポンチ		ぶたにく、ウインナー、こなチーズ	スパゲティ、さとう、サラダあぶら、こめこ、じゃがいも	セロリ、にんにく、たまねぎ、にんじん、エリンギ、トマト、ピーマン、キャベツ、きゅうり、パイン、みかん、りんご	608 Kcal 22.6 g 19.3 g 1.9 g
8 木	やきカレーパン コーンチャウダー しんじゃがいものケチャップあえ		ぶたにく、だいす、みそ、ベーコン、とりにく、ぎゅうにゅう、とうふ	まるパン、こめこ、ごむぎこ、パンこ、サラダあぶら、じゃがいも、でんぶん、さとう	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、ピーマン、クリームコーン、コーン	611 Kcal 27.4 g 23.3 g 2.9 g
9 金	むぎごはん けいちゃん すったてじる オレンジ		とりにく、みそ、ぶたにく、あぶらあげ、だいす、みそ	こめ、むぎ、サラダあぶら、さとう、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、キャベツ、にんにく、しょうが、だいこん、セミノール	554 Kcal 27.1 g 15.0 g 1.6 g
12 月	キムタクチャーハン パリパリサラダ はるさめスープ メロン		ぶたにく、とりにく	こめ、ごまあぶら、サラダあぶら、さとう、しろごま、ワントンのかわ、りよくとろはるさめ	はくさい、だいこん、ねぎ、たまねぎ、にんじん、もやし、キャベツ、きゅうり、コーン、しょうが、ほししいたけ、だけのこ、こまつな、メロン	509 Kcal 17.7 g 15.2 g 2.5 g
13 火	ぶたにくのごもくどん フライドさつま そらまめ こんさいじる		ぶたにく、あぶらあげ、みそ	こめ、むぎ、サラダあぶら、さとう、でんぶん、さつまいも、こんにゃく	にんじん、だけのこ、たまねぎ、はくさい、こまつな、そらまめ、だいこん、ごぼう、ねぎ	594 Kcal 20.7 g 16.9 g 2.0 g
14 水	ひじきごはん わふうあつやきたまご きんぴらだいす みそじる		とりにく、ひじき、あぶらあげ、たまご、だいす、とうふ、みそ	こめ、サラダあぶら、さとう、ごまあぶら、いとこんにゃく、しろごま、じゃがいも	ごぼう、にんじん、ほししいたけ、たまねぎ、こまつな	586 Kcal 28.4 g 22.0 g 2.6 g
15 木	ミルクパン さかなのハーブパンこやき はるやさいのソテー クラムチャウダー		たら、こなチーズ、ベーコン、あさり、とうふ、ぎゅうにゅう	ミルクパン、パンこ、オリーブオイル、サラダあぶら、じゃがいも、こめこ	にんにく、キャベツ、にんじん、アスパラガス、コーン、ほうれんそう、たまねぎ、エリンギ	571 Kcal 30.3 g 22.5 g 2.7 g
16 金	ごはん ふきのみそいため さけのしおやき ぺりからもやし かきたまじる		みそ、さけ、とうふ、たまご	こめ、サラダあぶら、さとう、しろごま、ごまあぶら、でんぶん	ふき、きゅうり、もやし、たまねぎ、にんじん、ねぎ、えのきだけ、こまつな	553 Kcal 26.3 g 19.4 g 1.9 g
19 月	ホイコーローどん ごぼうスティック ちゅうかたまごスープ		ぶたにく、みそ、とりにく、とうふ、たまご	こめ、むぎ、サラダあぶら、さとう、ごまあぶら、でんぶん、さとう、こまつな	しょうが、にんにく、だけのこ、にんじん、たまねぎ、キャベツ、ピーマン、ごぼう、こまつな	563 Kcal 22.3 g 17.1 g 2.1 g
20 火	むぎごはん あげだいすのあまみそあえ さかなのねぎしおやき ちりめんサラダ わかだけじる		だいす、みそ、さけ、ちりめんじゃこ、とうふ、わかめ	こめ、むぎ、でんぶん、さとう、ごまあぶら、しろごま、サラダあぶら	にんにく、しょうが、ねぎ、きゅうり、にんじん、キャベツ、コーン、えのきだけ、だけのこ、こまつな	581 Kcal 28.5 g 20.3 g 2.1 g
21 水	ゆかりごはん さかなのみそごまてりやき くきわかめサラダ やさいのみそじる		さけ、みそ、くきわかめ、あぶらあげ	こめ、むぎ、さとう、しろごま、サラダあぶら	ゆかり、しょうが、キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン、はくさい、ねぎ、こまつな	573 Kcal 25.3 g 19.7 g 2.3 g
22 木	メロンパン フレンチサラダ チキンピーズ		ぎゅうにゅう、とりにく、だいす	まるパン、ごむぎこ、さとう、バター、グラニューとう、サラダあぶら、じゃがいも、こめこ	キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン、にんにく、セロリ、たまねぎ、エリンギ	664 Kcal 24.0 g 25.2 g 2.9 g
23 金	ジャージャーめん あおのりポテト とうにゅうあんにん		ぶたにく、みそ、あおのり、かんてん、とうにゅう、れんにゅう、なまクリーム	ちゅうかめん、サラダあぶら、さとう、ねりごま、しろごま、でんぶん、ごまあぶら、じゃがいも	もやし、きゅうり、しょうが、にんにく、にんじん、だけのこ、ほししいたけ、たまねぎ、ねぎ、みかん、パイン	569 Kcal 22.5 g 17.6 g 2.3 g
26 月	きのこととりにくのまぜごはん こさかなのからあげ とんじる メロン		とりにく、のり、めひかり、ぶたにく、とうふ、みそ	こめ、サラダあぶら、さとう、でんぶん、こめこ、こんにゃく、じゃがいも	にんじん、しょうが、しいたけ、しめじ、えのきだけ、さやいんげん、ごぼう、だいこん、ねぎ、メロン	561 Kcal 25.5 g 17.2 g 1.9 g
27 火	シーフードピラフ ポテトオムレツ コールスローサラダ ABCスープ		ベーコン、いか、あさり、ぶたにく、とりにく	こめ、サラダあぶら、じゃがいも、さとう、ABCマカロニ	たまねぎ、にんにく、にんじん、エリンギ、キャベツ、しょうが	559 Kcal 24.6 g 19.8 g 2.4 g
28 水	いなかうどん スナップエンドウのごまあえ にんじんケーキ		とりにく、あぶらあげ、みそ、とうにゅう、たまご	うどん、サラダあぶら、しろごま、ねりごま、さとう、こめこ、コーンスターチ	にんにく、しょうが、コーン、たまねぎ、にんじん、だけのこ、ほししいたけ、ねぎ、こまつな、キャベツ、スナップエンドウ	565 Kcal 21.2 g 19.5 g 2.3 g
29 木	バインミー フォー タピオカいりフルーツポンチ		とりにく	ソフトフランスパン、サラダあぶら、さとう、はちみつ、しろごま、ピーファン、タピオカ	キャベツ、にんじん、きゅうり、にんにく、たまねぎ、しょうが、もやし、ねぎ、にら、みかん、パイン、りんご	557 Kcal 25.8 g 17.9 g 2.8 g
30 金	むぎごはん カレーじゃこふりかけ にくじゃが わかめサラダ		ちりめんじゃこ、ぶたにく、あつあげ、わかめ	こめ、むぎ、さとう、しろごま、サラダあぶら、つきこんにゃく、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、ほししいたけ、さやいんげん、きゅうり、キャベツ	571 Kcal 21.9 g 15.4 g 2.2 g

☆ 献立は材料の都合によりかわることがあります ☆



エネルギー577kcal・たんぱく質24.9g・脂質19.2g・食塩相当量2.3g



5月のぎょうじよてい

- 1日～ 新体力テスト実施期間
- 2日 離任式
- 7日 4時間授業
- 8日 1年生5時間授業開始
- 23日 6年生こころの劇場

