

# 5月のこんだて

墨田区立隅田小学校



日	曜日	主食	牛乳	副食	血や肉になる食品 (赤)	体の調子を整える食品 (黄)	体の熱や力になる食品 (緑)	1人分 kcal 蛋白質 g
1	月	エスニック ピラフ		レンズ豆 <sup>まめ</sup> のスープ フルーツゼリー	ベーコン 豚肉 牛乳 レンズ豆 粉寒天	米 バター 油 じゃがいも さとう	セロリー 玉葱 人参 赤ピーマン ピーマン にんにく きゃべつ 小松菜 果物缶(パイン・みかん・黄桃)	614 22.6
2	火	ちゅうか 中華ちまき		ちゅうか 中華サラダ 春雨スープ ニューサマーオレンジ	豚肉 えび 牛乳 ベーコン 鶏卵	餅米 ごま油 ごま さとう 春雨 でんぷん	生姜 干し椎茸 筍 きゃべつ 胡瓜 人参 玉葱 もやし 葱 小松菜 ニューサマーオレンジ	579 21.9
8	月	えびクリーム ライス		キャロットソースサラダ れいとう 冷凍みかん	豚肉 えび 牛乳 粉チーズ	米 バター 油 小麦粉 さとう	人参 玉葱 マッシュルーム きゃべつ 胡瓜 ホールコーン 冷凍みかん	637 23.4
9	火	麦入りごはん 茎わかめの佃煮		にく 肉じゃが からし 辛子和え	茎わかめ 削り節 ちりめんじゃこ 豚肉 牛乳	米 米粒麦 さとう ごま 揚げ油 じゃがいも こんにゃく	生姜 玉葱 人参 干し椎茸 さやいんげん キャベツ もやし 小松菜	580 20.0
10	水	ひ 冷やし タンタン <sup>めん</sup> 麺		サイダー <sup>い</sup> 入りフルーツポンチ	豚ひき肉 みそ 牛乳	冷凍ラーメン 油 さとう ごま 練り胡麻	にんにく 生姜 人参 もやし 胡瓜 チンゲン菜 果物缶(みかん・ パイン・黄桃・りんご)	628 23.5
11	木	パインパン		さかな 魚のムニエル 青梗菜 <sup>ちんげんさい</sup> スープ スパゲティ <sup>い</sup> ボロネーズ	鮭 ベーコン 牛乳 粉チーズ 豚肉	パインパン 小麦粉 バター スパゲティ	玉葱 マッシュルーム ピーマン 人参 生姜 しめじ チンゲン菜	583 28.4
12	金	さかな 魚入り カレーピラフ		ひよこ豆 <sup>まめ</sup> のサラダ じゃがいものスープ	めかじき 豆乳 牛乳 ひよこ豆 ベーコン 生クリーム 粉チーズ	米 バター 油 でんぷん 揚げ油 さとう ごま じゃがいも こんにゃく	玉葱 人参 マッシュルーム パセリ きゃべつ 胡瓜 葱 生姜	675 23.5
15	月	やき <sup>とり</sup> 鶏 ごはん		ごま酢 <sup>すあ</sup> 和え さつま <sup>じ</sup> 汁	鶏肉 鶏卵 みそ きざみのり 豆腐 牛乳	米 ザラメ 水飴 油 ごま さとう ごま油 じゃがいも	にんにく 生姜 えのきだけ 人参 もやし 胡瓜 ごぼう 大根 葱 椎茸	607 30.5
16	火	ぶどうパン		さかな 魚のパン <sup>こ</sup> 粉焼き キャベツ <sup>きゃ</sup> スープ バジルドレッシング <sup>し</sup> サラダ	メルルーサ 豚肉 牛乳	ぶどうパン オリーブ油 油 パン粉 さとう じゃがいも abcマカロニ	にんにく パセリ きゃべつ 胡瓜 ホールコーン 玉葱 レモン 生姜 小松菜 人参	580 20.0
17	水	ふきとわかめの ごはん		わふうあつや <sup>あつや</sup> 和風厚焼き <sup>たまご</sup> 卵 すまし <sup>じ</sup> 汁	炊き込みわかめ 鶏卵 油揚げ 鶏ひき肉 豆腐 わかめ 牛乳	米 ごま さとう	ふき 玉葱 人参 干し椎茸 さやいんげん 小松菜	572 25.5
18	木	スパゲティ ビーンズソース		じゃがいものハニー <sup>はちみつ</sup> サラダ かわち <sup>かわち</sup> ばんかん <sup>ばんかん</sup> 河内晩柑	鶏ひき肉 大豆 粉チーズ 牛乳	スパゲティ 油 小麦粉 バター さとう 揚げ油 はちみつ じゃがいも	セロリ にんにく 玉葱 人参 ホールのトマト ピーマン きゃべつ 胡瓜 河内晩柑	685 26.0
19	金	むぎい <sup>むぎい</sup> 麦入り <sup>はん</sup> ごはん		さかな 魚のピリ辛 <sup>からや</sup> 焼き みそ <sup>しる</sup> 汁 糸 <sup>いと</sup> こんにゃくのあえ <sup>もの</sup> 物	さば みそ 豆腐 牛乳	米 米粒麦 さとう ごま でんぷん ごま油 糸こんにゃく	生姜 きゃべつ 人参 胡瓜 玉葱 葱	593 27.0
22	月	こうや <sup>こうや</sup> 豆腐 <sup>とうふ</sup> の そぼろ <sup>そぼろ</sup> ごはん		じゃがいもの <sup>かんこくふう</sup> 韓国風 お浸し <sup>ひた</sup>	鶏ひき肉 凍り豆腐 牛乳 大豆	米 押し麦 油 さとう じゃがいも	生姜 人参 干し椎茸 葱 きゃべつ 小松菜 さやいんげん	577 25.3
23	火	ガーリック トースト		チリコンカーン カリカリ <sup>かわち</sup> サラダ <sup>ばんかん</sup> 河内晩柑	豚ひき肉 大豆 牛乳	食パン バター 小麦粉 油 揚げ油 ワンタン皮 さとう ごま油	にんにく 玉葱 ホールのトマト 赤ピーマン ピーマン キャベツ 胡瓜 人参 レモン 河内晩柑	569 22.6
24	水	ちゅうか <sup>ちゅうか</sup> 中華風 <sup>ちゅうか</sup> 焼き肉 <sup>にく</sup> ごはん		きゅうり <sup>きゅうり</sup> なんばん <sup>なんばん</sup> 胡瓜 <sup>なす</sup> の南蛮 <sup>なんばん</sup> づけ もやし <sup>もやし</sup> スープ	豚肉 みそ 牛乳	米 米粒麦 油 さとう ごま ごま油	胡瓜 玉葱 人参 生姜 もやし 小松菜	561 21.8
25	木	わかめ <sup>わかめ</sup> うどん		きゃべつとえのきの <sup>ひた</sup> お浸し あしたば <sup>あしたば</sup> むしパン	鶏肉 油揚げ わかめ 牛乳 鶏卵	冷凍うどん 小麦粉 さとう バター	玉葱 人参 生姜 葱 小松菜 えのき草 きゃべつ あしたば粉 ホールコーン	593 24.2
26	金	ピース <sup>ピース</sup> 入り おこわ		ししゃもの <sup>はるま</sup> 春巻き いなか <sup>いなか</sup> じる 田舎 <sup>いなか</sup> 汁	鶏肉 油揚げ 牛乳 ししゃも みそ 豆腐 わかめ	米 餅米 さとう 揚げ油 じゃがいも 春巻きの皮 小麦粉	生姜 ごぼう 人参 グリーンピース 大根 葱	605 23.5
29	月	シーフード カレーライス		とうに <sup>とうに</sup> ゅう <sup>ゅう</sup> 豆乳 <sup>とうにゅう</sup> ドレッシング <sup>し</sup> サラダ メロン	豚肉 えび いか 豆乳 牛乳	米 油 じゃがいも バター 小麦粉 ねり胡麻 さとう	にんにく 生姜 セロリ 玉葱 人参 きゃべつ 胡瓜 ホールコーン メロン	657 22.9
30	火	むぎい <sup>むぎい</sup> 麦入り <sup>はん</sup> ごはん		さかな 魚のごま <sup>ごま</sup> みそ <sup>みそ</sup> だれ いろど <sup>いろど</sup> り <sup>り</sup> きんぴら <sup>きんぴら</sup> けんちん <sup>けんちん</sup> 汁	さば みそ 大豆 鶏肉 豆腐 牛乳	米 米粒麦 さとう ごま 油 ごま油 こんにゃく じゃがいも	生姜 ごぼう 人参 れんこん ピーマン 赤ピーマン 大根 しめじ なめこ	630 29.2
31	水	チャーハン		こ <sup>こ</sup> あじ <sup>あじ</sup> の南蛮 <sup>なんばん</sup> 漬 <sup>づけ</sup> け とうふ <sup>とうふ</sup> い <sup>い</sup> ごもく <sup>ごもく</sup> 豆腐 <sup>とうふ</sup> 入り <sup>いり</sup> 五目 <sup>ごもく</sup> スープ	豚肉 鶏卵 牛乳 小あじ 鶏肉 豆腐	米 油 ごま油 揚げ油 でんぷん さとう	干し椎茸 葱 人参 チンゲン菜 にんにく 生姜 筍 玉葱 もやし 小松菜	598 26.5

◎天候による作物の成長不足のため、献立を変更する場合があります。  
◎アレルギー体質の方は、献立をよく確認して気をつけて食べましょう。