

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 |
|-----------|--------------------|----|-------------------------------------|------------------------------------|---|--|-------------------------|
| 2 (月) | 中華ちまき | | もやしと胡瓜のあえもの 春雨スープ | 豚肉 えび ベーコン 卵 牛乳 | 餅米 ごま さとう ごま油 春雨 でんぷん | 生姜 干し椎茸 筍 胡瓜 もやし 人参 玉葱 きゃべつ 葱 小松菜 | 582 22.7 |
| 6 (金) | 照り焼き バーガー | | じゃがいものケチャップ和え 青梗菜と豆腐のスープ | さめ みそ 豚肉 豆腐 ベーコン 牛乳 | 丸パン さとう でんぷん 油 ジャガ芋 バター ごま油 | 生姜 きゃべつ 玉葱 人参 しめじ 青梗菜 | 650 28.4 |
| 9 (月) | シーフード カレーライス | | ひよこ豆入りサラダ オレンジつぶつぶゼリー | 豚肉 えび ひよこ豆 いか 粉寒天 牛乳 | 米 油 ジャガ芋 バター 小麦粉 さとう ごま | にんにく 生姜 セロリ 玉葱 人参 きゃべつ 胡瓜 オレンジジュース みかん缶 | 718 23.3 |
| 10 (火) | 冷やしきつね うどん | | ヘルシー和え レーズンスパイスケーキ | 鶏肉 油揚げ わかめ 卵 牛乳 | 冷凍うどん さとう 油 小麦粉 | 生姜 玉葱 人参 葱 小松菜 きゃべつ ほうれん草 えのき茸 しめじ 干しぶどう | 661 26.7 |
| 11 (水) | チンジャオ ロース丼 | | 海藻サラダ 冷凍みかん | 豚肉 海藻ミックス 耐熱寒天 牛乳 | 米 油 さとう でんぷん くず粉 ごま油 | 生姜 にんにく 筍 人参 玉葱 きゃべつ ピーマン もやし 胡瓜 冷凍みかん | 599 20.5 |
| 12 (木) | 麦入り ごはん | | 焼き魚 みそ汁 糸こんにゃくの和え物 | ほっけ 豆腐 みそ わかめ 牛乳 | 米 米粒麦 ごま油 さとう 糸こんにゃく | きゃべつ 人参 胡瓜 玉葱 葱 | 582 27.5 |
| 13 (金) | セサミ トースト | | ジャーマンポテト 青梗菜としめじのスープ | 豚肉 ベーコン 卵 牛乳 | 食パン バター さとう 練り胡麻 ごま ジャガ芋 でんぷん ごま油 | きゃべつ ホールコーン 玉葱 にんじん 生姜 しめじ 青梗菜 河内晩柑 | 613 21.4 |
| 16 (月) | ソース 焼きそば | | スパイシー豆 ミックスフルーツ | 豚肉 あおのり 大豆 牛乳 | 蒸し中華麺 油 さとう | 玉葱 きゃべつ もやし 人参 果物缶(みかん・パイナップル・もも) | 641 23.3 |
| 17 (火) | 五目とりめし | | ししゃものごま焼き 豚汁 | 鶏ひき肉 油揚げ 卵 ししゃも 豚肉 豆腐 牛乳 | 米 でんぷん ごま油 ごま さとう こんにゃく ジャガ芋 | 人参 干し椎茸 ごぼう 大根 さやいんげん 大根 葱 | 642 25.3 |
| 18 (水) | 二色ガーリック フランス | | ポークビーンズ ツナサラダ 日向夏 | 豚肉 大豆 つな 牛乳 | ソフトフランスパン バター 油 ジャガ芋 さとう 小麦粉 | にんにく パセリ セロリ 玉葱 人参 マッシュルーム きゃべつ 胡瓜 レタス 日向夏 | 670 24.3 |
| 19 (木) | 麦入り ごはん | | 魚の塩麹焼き ごま和え みそ汁 | さごし みそ 豆腐 牛乳 | 米 米粒麦 塩麹 ごま さとう ジャガ芋 | 玉葱 人参 小松菜 きゃべつ | 612 27.2 |
| 20 (金) | トマトライスの クリームソース | | グリーンサラダ 冷凍みかん | 鶏肉 えび 生クリーム 牛乳 | 米 バター 油 小麦粉 さとう 練りごま ごま油 | セロリ 玉葱 マッシュルーム パセリ きゃべつ 胡瓜 ブロッコリー 冷凍みかん | 686 23.0 |
| 23 (月) | 麦入り ごはん | | 魚のごぼうみそ焼き きゃべつとえのきのおひたし けんちん汁 | 鯖 みそ 鶏肉 油揚げ 豆腐 牛乳 | 米 米粒麦 油 さとう ごま油 こんにゃく 里芋 | 生姜 ごぼう 人参 にんにく えのき茸 きゃべつ ごぼう 大根 葱 | 652 28.3 |
| 24 (火) | かきあげ 天丼 | | そら豆 なめこ汁 | いか えび 卵 豆腐 みそ 牛乳 | 米 油 小麦粉 さとう | 玉葱 人参 ホールコーン 空豆 なめこ 葱 | 694 23.2 |
| 25 (水) | 冷やし ラーメン | | バークドポテト なつみ | 豚肉 みそ 牛乳 | 冷凍ラーメン ごま油 油 ラー油 さとう ジャガ芋 バター | もやし にら 人参 玉葱 生姜 干し椎茸 ホールコーン 生姜 葱 にんにく なつみ | 589 24.0 |
| 26 (木) | ふきとわかめの ごはん | | 和風厚焼き卵 田舎汁 河内晩柑 | 油揚げ 花むすび 卵 鶏ひき肉 みそ 豆腐 わかめ 牛乳 | 米 油 さとう ジャガ芋 | ふき 玉葱 人参 干し椎茸 さやえんげん 大根 葱 河内晩柑 | 692 28.0 |
| 27 (金) | ぶどうパン | | ミートグラタン 青梗菜スープ キャロットソースサラダ | 豚ひき肉 大豆 牛乳 ピザチーズ ベーコン | ぶどうパン 油 バター さとう ジャガ芋 | セロリ 玉葱 人参 ホールトマト パセリ きゃべつ 胡瓜 生姜 ホールコーン もやし 青梗菜 | 658 25.5 |
| 30 (月) | 麦入りごはん じゃこの佃煮 | | 肉じゃが 野菜と油揚げのごま和え | ちりめんじゃこ 豚肉 油揚げ 牛乳 | 米 米粒麦 さとう ごま 白滝 ジャガ芋 | 生姜 玉葱 人参 干し椎茸 さやいんげん きゃべつ 小松菜 | 624 23.0 |
| 31 (火) | 五目チャーハン | | 小あじの南蛮漬 もずくスープ 河内晩柑 | 小町えび えび 豚肉 卵 小あじ 豆腐 もずく 牛乳 | 米 油 ごま油 さとう でんぷん | 干し椎茸 葱 きくらげ 人参 にんにく 生姜 ピーマン 玉葱 河内晩柑 | 655 27.0 |

※献立は、食材の都合で変更する場合があります。

