

令和8年5月 墨田区立二葉小学校お弁当給食 献立表				         							
日付		献立		栄養価		からだを作る主な食品		熱や力になる主な食品		体の調子を整える主な食品	
1	金	*ごはん	*ﾌﾛｯｺﾘｰのおかか和え	エネルギー	684 kcal	豚肉、厚焼玉子、かつおぶし	米、油、ごま油、砂糖、さつまいも、じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ	玉ねぎ、もやし、にんにくの芽、コーン、ブロッコリー、みかん			
		*豚肉のスタミナ炒め	*みかん甘煮	たんぱく質	25.9 g						
		*厚焼玉子		脂質	24.2 g						
		*さつまいもサラダ		塩分	1.4 g						
7	木	*ごはん	*里芋の白煮	エネルギー	602 kcal	ささみチーズフライ、さつまあげ、ひじき	米、油、ごま油、砂糖、ごま、里芋、ゼリー	小松菜、人参、コーン、赤しそ			
		*ささみチーズフライ	*ﾌﾞﾁｾﾘｰ	たんぱく質	18.6 g						
		*さつま揚げと野菜のオイスター炒め		脂質	17.1 g						
		*手作りひじきふりかけ		塩分	2.4 g						
8	金	*ごはん	*いちごゼリー	エネルギー	609 kcal	牛肉、とうもろこしのつまみ揚げ	米、春雨、油、ごま油、ゼリー	玉ねぎ、人参、にら、ほうれん草、もやし			
		*牛肉と春雨の炒め物		たんぱく質	23.5 g						
		*ほうれん草ナムル		脂質	17.7 g						
		*とうもろこしのつまみ揚げ		塩分	1.2 g						
11	月	*パンズパン	*カラフルノデー	エネルギー	557 kcal	ハンバーグ、ウインナー、チーズ	パン、砂糖、じゃがいも、油	キャベツ、玉ねぎ、パセリ、ほうれん草、コーン、人参			
		*ハンバーグケチャップ	*チーズ	たんぱく質	17.2 g						
		*ポイルキャベツ		脂質	20.1 g						
		*ジャーマンポテト		塩分	3.4 g						
12	火	*ごはん	*オレンジ	エネルギー	681 kcal	鶏肉のから揚げ、さつまあげ、わかめ	米、油、しらたき、ごま、砂糖	人参、いんげん、きゅうり、もやし、オレンジ			
		*鶏肉のから揚げ		たんぱく質	24.8 g						
		*しらたきと人参のきんぴら		脂質	27.9 g						
		*わかめときゅうりの甘酢和え		塩分	1.9 g						
13	水	*ごはん	*パインのシロップ漬け	エネルギー	664 kcal	豚肉	米、油、ごま油、砂糖、ごま	玉ねぎ、キャベツ、かぼちゃコロッケ、もやし、にら、パイナップル			
		*豚肉のガーリック炒め		たんぱく質	23.7 g						
		*かぼちゃコロッケ		脂質	23.3 g						
		*にらもやしナムル		塩分	1.3 g						
14	木	*ごはん	*ふりかけ	エネルギー	711 kcal	白身魚フライ、豚肉、ふりかけ(さけ)	米、油、デミグラスソース、砂糖、片栗粉、じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ、ゼリー	玉ねぎ、人参、しめじ、キャベツ、きゅうり、コーン			
		*白身魚フライ	*カットみかんゼリー	たんぱく質	25.1 g						
		*豚肉のデミソース煮		脂質	25.7 g						
		*コールスローサラダ		塩分	2.2 g						
15	金	*ごはん	*わらびもち	エネルギー	661 kcal	鶏肉、ひじき、油揚げ、さつまあげ、大豆	米、砂糖、ごま、わらびもち	人参、小松菜、もやし			
		*鶏肉のケチャップ焼き		たんぱく質	27.5 g						
		*五目ひじき		脂質	21.9 g						
		*小松菜のごま和え		塩分	1.5 g						
18	月	*ごはん	*キャベツのツナ炒め	エネルギー	638 kcal	ミートボール、ツナ	米、油、ごま油、砂糖、片栗粉、じゃがいも、タコ焼き、杏仁豆腐	しめじ、白菜、チンゲン菜、人参、きゅうり、キャベツ			
		*肉団子の中華煮	*カット杏仁豆腐	たんぱく質	20.5 g						
		*じゃがいもサラダ		脂質	21.8 g						
		*タコ焼き		塩分	2.1 g						
19	火	*ごはん	*ふりかけ	エネルギー	626 kcal	豚肉、豆腐、海苔、イカバーグ、ふりかけ(おかか)	米、しらたき、砂糖、油	白菜、玉ねぎ、水菜、キャベツ、もやし、グレープフルーツ			
		*すき焼き風煮	*グレープフルーツ	たんぱく質	22.3 g						
		*イカバーグ		脂質	20.0 g						
		*野菜の味噌和え		塩分	1.6 g						
20	水	*キャロットパン	*かぼちゃサラダ	エネルギー	628 kcal	鶏肉、チーズ	パン、油、砂糖、ハッシュドポテト、ノンエッグマヨネーズ	玉ねぎ、ピーマン、人参、枝豆、ほうれん草、コーン、かぼちゃ			
		*チキンチャップ	*チーズ	たんぱく質	20.7 g						
		*ハッシュドポテト		脂質	28.0 g						
		*ほうれん草とコーンのソテー		塩分	2.6 g						
21	木	*ごはん	*黄桃コンポート	エネルギー	716 kcal	鶏肉、豚肉、厚揚げ、塩昆布	米、ノンエッグマヨネーズ、砂糖、片栗粉	玉ねぎ、人参、枝豆、キャベツ、きゅうり、黄桃			
		*鶏肉のみそマヨ焼き		たんぱく質	29.7 g						
		*厚揚げのどぼろ煮		脂質	29.2 g						
		*キャベツの塩昆布和え		塩分	2.0 g						
22	金	*ごはん	*ふりかけ	エネルギー	625 kcal	サバ、鶏肉、ツナ、ふりかけ(さけ)	米、里芋、油、砂糖	人参、いんげん、小松菜、みかん			
		*サバの塩焼き	*みかん甘煮	たんぱく質	26.9 g						
		*筑前煮		脂質	20.8 g						
		*ごまツナ和え		塩分	1.6 g						
25	月	*ごはん	*昆布の佃煮	エネルギー	711 kcal	トンカツ、エビ、厚揚げ、昆布の佃煮	米、油、砂糖、ノンエッグマヨネーズ	玉ねぎ、枝豆、ごぼう、人参、きゅうり			
		*トンカツ		たんぱく質	21.1 g						
		*エビと厚揚げのチリソース煮		脂質	25.7 g						
		*ごぼうサラダ		塩分	2.7 g						
26	火	*ごはん	*キャベツのごま酢和え	エネルギー	694 kcal	豚肉、炒り玉子、チーズフライ	米、しらたき、砂糖、里芋、ノンエッグマヨネーズ、油、ごま	玉ねぎ、コーン、キャベツ、きゅうり、パイナップル			
		*豚玉煮	*パインのシロップ漬け	たんぱく質	24.8 g						
		*里芋サラダ		脂質	25.5 g						
		*チーズフライ		塩分	1.5 g						
27	水	*ごはん	*青りんごゼリー	エネルギー	626 kcal	鶏肉、ちくわ、かつおぶし	米、油、ごま油、しらたき、砂糖、ゼリー	ねぎ、もやし、人参、ブロッコリー			
		*鶏肉のねぎ塩炒め		たんぱく質	26.1 g						
		*ちくわのおかか煮		脂質	19.7 g						
		*ﾌﾛｯｺﾘｰのガーリック炒め		塩分	1.7 g						
28	木	*わかめごはん	*切り干し大根の甘酢和え	エネルギー	613 kcal	わかめ、ふりかけ、エビカツミートボール、豚肉	米、油、ノンエッグタルタルソース、ビーフン、砂糖、ゼリー	キャベツ、人参、ピーマン、切干大根、きゅうり			
		*タルタルエビカツ	*ﾌﾞﾁｾﾘｰ	たんぱく質	20.1 g						
		*ミートボールBBQソース		脂質	18.4 g						
		*豚肉とビーフンの炒め物		塩分	3.0 g						
29	金	*ごはん	*ｺﾛｺﾛ中華ポテト	エネルギー	720 kcal	豚肉、豆腐	米、油、ごま油、砂糖、片栗粉、さつまいも	ねぎ、コーンフライ、ほうれん草、人参、もやし			
		*マーボー豆腐		たんぱく質	23.3 g						
		*コーンフライ		脂質	27.0 g						
		*野菜ナムル		塩分	1.7 g						