



5月分よていにごんたてひょう



令和8年度

墨田区立第二寺島小学校
校長 富永 央星

日曜日	こんたてめい	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人1日(kcal) たんぱく質(g) しじつ(g) えんぶん(g)
1 金	おやこどん ごまみそあえ まっちゃんあまなっとうのむしパン *はちじゅうはちやこんたて		とりにく、たまご、みそ、とうにゅう	こめ、むぎ、さとう、ごま、こめこ、コーンスターチ、サラダあぶら、あまなっとう	たまねぎ、にんじん、しいたけ、こまつな、きゅうり、キャベツ	645 kcal 23.3 g 18.4 g 1.8 g
4 月	みどりの日					
5 火	こどもの日					
6 水	振替休業日					
7 木	ちゅうかおこわ かつおのいそふうみ とうふとやさいのスープ *たんごのせっくこんたて		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、サラダあぶら、ごまあぶら、でんぶん、さとう	しいたけ、たまねぎ、たけのこ、にんじん、こまつな、しょうが、キャベツ	591 kcal 33.6 g 19.2 g 2.4 g
8 金	ピザソーススパゲティ ハニーサラダ りんご		ぶたにく、レバー、ウインナー、チーズ	スパゲティ、サラダあぶら、さとう、こめこ、じゃがいも、はちみつ	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、きゅうり、キャベツ、りんご	618 kcal 23.5 g 21.3 g 2.1 g
11 月	きのこととりにくのまぜごはん ししゃものいしがきあげ こまつなのおひたし みそしる		とりにく、ししゃも、かつおぶし、とうふ、みそ、わかめ	こめ、むぎ、サラダあぶら、さとう、こめこ、ごま	にんじん、しょうが、しいたけ、しめじ、えのきたけ、こまつな、もやし、だいこん、たまねぎ	558 kcal 24.9 g 20.3 g 2.2 g
12 火	チリビーンズライス ごまドレサラダ ミルクポンチ		ぶたにく、レバー、だいず、ひよこまめ、かつおぶし、とうにゅう、れんにゅう、なまクリーム	こめ、むぎ、サラダあぶら、さとう、こめこ、ねりごま	にんにく、セロリ、たまねぎ、にんじん、しいたけ、トマト、キャベツ、きゅうり、とうもろこし、こまつな、みかん、パイナップル	601 kcal 19.3 g 17.5 g 1.8 g
13 水	カレーブルストドッグ コールスローサラダ アイントプフ *せかいのりょうり ドイツ		ウインナー、ベーコン、レンズまめ	コッペパン、はちみつ、さとう、サラダあぶら、じゃがいも	キャベツ、にんじん、セロリ、たまねぎ	588 kcal 23.3 g 29.4 g 3.4 g
14 木	ごはん さかなのにんにくだれ もやしのあますあえ いらたまじる		さけ、とうふ、たまご	こめ、さとう、でんぶん、ごま、ごまあぶら	しょうが、にんにく、もやし、にんじん、きゅうり、たまねぎ、いら	573 kcal 26.4 g 18.9 g 1.7 g
15 金	わかめうどん レバーポテトケチャップ パイナップル		とりにく、あぶらあげ、わかめ、レバー	うどん、サラダあぶら、でんぶん、こめこ、じゃがいも、さとう	たまねぎ、にんじん、ねぎ、しめじ、こまつな、しょうが、パイナップル	573 kcal 24.7 g 19.8 g 2.2 g
18 月	コーンピラフ スパニッシュオムレツ わかめサラダ こめこマカロニのスープ		ハム、ベーコン、ぶたにく、たまご、とうにゅう、わかめ	こめ、むぎ、サラダあぶら、じゃがいも、ごま、さとう、こめこマカロニ	にんにく、たまねぎ、とうもろこし、にんじん、きゅうり、キャベツ、トマト	583 kcal 23.1 g 20.0 g 3.1 g
19 火	サンマーメン まめまめサラダ マーラーカオふうケーキ *きょうどりょうり かながわけん		ぶたにく、だいず、とうにゅう	ラーメン、サラダあぶら、でんぶん、ごまあぶら、さとう、こめこ	にんにく、しょうが、にんじん、きくらげ、たまねぎ、もやし、ねぎ、いら、キャベツ、きゅうり、とうもろこし	628 kcal 24.2 g 21.9 g 2.7 g
20 水	ミルクパン しろみざかなのチリソースがけ ゆでキャベツ パスタスープ オレンジ		メルルーサ、ベーコン	ミルクパン、サラダあぶら、でんぶん、ごまあぶら、さとう、スパゲティ	にんにく、しょうが、たまねぎ、キャベツ、にんじん、こまつな、えのきたけ、オレンジ	561 kcal 26.5 g 18.3 g 2.5 g
21 木	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、わかめ	こめ、むぎ、サラダあぶら、さとう、でんぶん、さつまいも	にんじん、たけのこ、たまねぎ、はくさい、こまつな、そらまめ、だいこん、ごぼう、えのきたけ、ねぎ	583 kcal 19.1 g 16.6 g 1.7 g
22 金	ごはん さかなのネギみそやき かみかみあえ じゃがいものみそしる		ほっけ、するめ、ハム、とうふ、みそ、わかめ	こめ、さとう、でんぶん、ごま、サラダあぶら、ごまあぶら、じゃがいも	しょうが、ねぎ、だいこん、にんじん、きゅうり、たまねぎ、こまつな	566 kcal 27.7 g 16.3 g 2.7 g
25 月	えびクリームライス ポテトいりサラダ アップルゼリー		とりにく、とうにゅう、ぎゅうにゅう、えび、かんてん	こめ、むぎ、サラダあぶら、こめこ、じゃがいも、さとう	にんじん、たまねぎ、エリンギ、キャベツ、きゅうり、りんごジュース	563 kcal 20.9 g 14.6 g 1.5 g
26 火	むぎごはん まめあじのカレーあげ スナップエンドウのごまあえ いなかじる		まめあじ、ぶたにく、とうふ、みそ	こめ、むぎ、サラダあぶら、でんぶん、ごま、さとう、じゃがいも	キャベツ、スナップエンドウ、にんじん、とうもろこし、ごぼう、だいこん、ねぎ、こまつな	552 kcal 20.5 g 16.5 g 1.6 g
27 水	ミルクパン ミートポテトグラタン レンズまめのスープ メロン		ぶたにく、レバー、牛乳、みそ、チーズ、とりにく、レンズまめ、わかめ	ミルクパン、サラダあぶら、じゃがいも、こめこ	にんにく、セロリ、たまねぎ、にんじん、エリンギ、トマト、キャベツ、メロン	608 kcal 26.6 g 22.0 g 2.6 g
28 木	ごはん ふきのみそいため さけのしおやき やさいとじゃこのあえもの みそしる		みそ、さけ、じゃこ、あぶらあげ、とうふ、みそ、わかめ	こめ、サラダあぶら、さとう、ごま	ふき、こまつな、キャベツ、にんじん、きゅうり、レモン、たまねぎ	563 kcal 26.4 g 19.1 g 1.9 g
29 金	ジャージャーめん あおのりポテトビーンズ れいとうみかん		ぶたにく、レバー、みそ、だいず、あおのり	ラーメン、サラダあぶら、さとう、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、たけのこ、しいたけ、たまねぎ、ねぎ、みかん	561 kcal 24.9 g 18.9 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 ★

5がつのきゅうしょくもくひょう
しょくじのマナーをみにつけましょう

5月のきょうじよてい
 1日～ 新体力テスト実施期間
 1日 離任式
 11日 1年生5時間授業開始



エネルギー584kcal・たんぱく質24.4g・脂質19.4g・食塩相当量2.2g