



家庭数でお配りしました

れいわ8ねんど

5がつのこんだてひょう



2026年 5月

墨田区立外手小学校

日	主食 <small>しほしよく</small>	牛乳 <small>ぎゅうにゅう</small>	おかず	血や肉になる(赤) <small>ちく あか</small>	熱や力になる(黄) <small>ねつ ちから</small>	体の調子を整える(緑) <small>からだ ちょうし ととの みどり</small>	エネルギー たんぱく質
1金	ちゅうかふうおこわ 	○	ししゃものチーズはるまき ちゅうかふうコーンスープ	ぶたにく、ぎゅうにゅう、ししゃも、ピザチーズ、ベーコン、とうふ、たまご	こめ、もちごめ、ごまあぶら、あぶら、あげあぶら、はるまきのかわ、こむぎこ、でんぶん	しょうが、ほししいたけ、たけのこ、こまつな、にんじん、クリームコーン、もやし、えのきだけ	604 kcal 25.4 g
7木	しょうゆラーメン 	○	きゅうりのピリからドレッシング チョコチップまっちゃケーキ	ぶたにく、ぎゅうにゅう、たまご、ちゅうりょうぎゅうにゅう	ラーメン、あぶら、ごまあぶら、さんおんとう、バター、こむぎこ、チョコチップ	にんにく、しょうが、にんじん、たけのこ、ほししいたけ、たまねぎ、きやべつ、ねぎ、もやし、きゅうり	588 kcal 23.5 g
8金	ココアパン	○	スペインふうオムレツ レンズまめとウィンナーのスープ	ぎゅうにゅう、ベーコン、たまご、なまクリーム、ウィンナー、レンズまめ	ココアパン、じゃがいも、オリーブオイル、バター、あぶら、マカロニ	たまねぎ、にんじん、こまつな、にんにく、セロリ、きやべつ、マッシュルーム、ホールトマト	583 kcal 25.3 g
11月	ずみちゃんカレー	○	サイダーいりフルーツポンチ	ぶたにく、あぶらあげ、ぎゅうにゅう	こめ、もちむぎ、あぶら、バター、こむぎこ、つきごんにやく、さんおんとう、さとう	たまねぎ、にんじん、ごぼう、だいごん、レモン、パイン(かん)、みかん(かん)、おうとう(かん)	625 kcal 17.1 g
12火	むぎいりごはん	○	あじフライ ポイルきやべつ みそしる	ぎゅうにゅう、あじ、とうふ、わかめ、しろみそ、あかみそ	こめ、もちむぎ、あげあぶら、こむぎこ、パンこ	きやべつ、にんじん、もやし、えのきだけ	581 kcal 25.3 g
13水	ジャムサンド	○	あさりのチャウダー コールスローサラダ	ぎゅうにゅう、ベーコン、ぶたにく、あさり、ちゅうりょうぎゅうにゅう、なまクリーム	しょくパン、いちごジャム、あぶら、こむぎこ、じゃがいも、さとう	セロリ、たまねぎ、にんじん、しめじ、きやべつ、きゅうり、ホールコーン、パセリ	546 kcal 22.8 g
14木	ツナおろしスパゲティ	○	ごまししゃも じゃがいものハニーサラダ	ツナ、きざみのり、ぎゅうにゅう、ししゃも	スパゲティ、あぶら、さんおんとう、こむぎこ、くろごま、しろごま、あげあぶら、じゃがいも、はちみつ	しめじ、えのきだけ、たまねぎ、だいごん、こまつな、にんじん、きやべつ、きゅうり	621 kcal 28.8 g
15金	こぎつねずし 5月17日は 外手小学校のお誕生日 111周年	○	けんちんじる おいわいゼリー	とりにく、あぶらあげ、たまご、ぎゅうにゅう、とうふ、こなかんでん、にゅうさんきんいんりょう	こめ、もちむぎ、さとう、あぶら、しろごま、ごまあぶら、こんにやく、じゃがいも、まめふ	にんじん、さやいんげん、ごぼう、だいごん、ねぎ、アセロラジュース	627 kcal 24.7 g
18月	くろざとうパン	○	さかなのハーブパンこやき ポトフ	ぎゅうにゅう、メルルーサ、エダムこなチーズ、ベーコン、ぶたにく、ウィンナー	くろざとうパン、パンこ、オリーブオイル、じゃがいも	にんにく、セロリ、たまねぎ、にんじん、きやべつ	541 kcal 27.6 g
19火	ハヤシライス	○	かいそうサラダ ●りんご ●ふじ：青森県産	ぶたにく、ぎゅうにゅう、かいそうミックス、いとかんでん	こめ、もちむぎ、あぶら、バター、こむぎこ、さとう、ごまあぶら	にんにく、セロリ、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、もやし、きゅうり	576 kcal 17.7 g
20水	ひやしごまだれうどん	○	キャラメルポテト	ハム、たまご、みそ、はっちょうみそ、ぎゅうにゅう	うどん、あぶら、さとう、ねりごま、すりごま、あげあぶら、さつまいも、バター、グラニューとう	にんじん、もやし、きゅうり	631 kcal 22.2 g
21木	シーフードピラフ	○	カリカリサラダ ●ニューサマーオレンジ ●静岡県産	とりにく、イカ、えび、ぎゅうにゅう	こめ、もちむぎ、バター、オリーブオイル、あげあぶら、ワントンのかわ、さとう、ごまあぶら、あぶら	たまねぎ、ホールコーン、マッシュルーム、にんじん、グリーンピース、きやべつ、きゅうり、レモン	561 kcal 20.9 g
22金	ふきとわかめのごはん	○	いかのトウバンジャンやき とんじる	たきこみわかめ、あぶらあげ、ぎゅうにゅう、イカ、ぶたにく、あかみそ、しろみそ、とうふ	こめ、もちむぎ、しろごま、あぶら、さとう、ごまあぶら、こんにやく、じゃがいも	ふき、にんじん、にんにく、ねぎ、ごぼう、だいごん	569 kcal 26.8 g
25月	チンジャオロースどん	○	あおりのビーンズ もずくスープ	ぶたにく、ぎゅうにゅう、だいず、あおりのり、とうふ、もずく	こめ、もちむぎ、あぶら、さとう、でんぶん、ごまあぶら、あげあぶら	しょうが、にんにく、たけのこ、にんじん、たまねぎ、きやべつ、ピーマン、こまつな	631 kcal 27.1 g
26火	スパゲティうみのさちソース	○	バジルドレッシングサラダ ●あまなつ ●熊本県産	ぶたにく、とりにく、えび、イカ、ぎゅうにゅう	スパゲティ、あぶら、こむぎこ、バター、じゃがいも、オリーブオイル、さとう	セロリ、にんにく、たまねぎ、にんじん、ホールトマト、きやべつ、きゅうり、ホールコーン、レモン	581 kcal 25.7 g
27水	むぎいりごはん	○	さわらのさんしょうふうみやき ごまドレッシングサラダ かきたまじる	ぎゅうにゅう、さわら、とうふ、たまご	こめ、もちむぎ、さとう、ねりごま、ごまあぶら、でんぶん	しょうが、ねぎ、きやべつ、きゅうり、にんじん、ホールコーン、たまねぎ、こまつな	583 kcal 31.1 g
28木	ナシゴレン	○	わかめスープ パインゼリー	ベーコン、ぶたにく、えび、たまご、ぎゅうにゅう、とうふ、わかめ、こなかんでん、こなせらチン	こめ、もちむぎ、あぶら、さとう	にんにく、セロリ、たまねぎ、たけのこ、ほししいたけ、ピーマン、しょうが、にんじん、ねぎ、パインジュース、パイン(かん)	556 kcal 23.3 g
29金	あげパン	○	コーンシチュー そらまめ 1年生が一生懸命皮むきをしてくれます♪	ぎゅうにゅう、ちゅうりょうぎゅうにゅう、ベーコン、とりにく、なまクリーム	あげあぶら、ミルクパン、グラニューとう、あぶら、バター、こむぎこ、じゃがいも	セロリ、たまねぎ、しめじ、にんじん、クリームコーン、グリーンピース、そらまめ	655 kcal 24.8 g

八十八夜(はちじゅうはちや)ってなあに？

八十八夜は春から夏にかわるころの日で、新しいお茶(新茶:しんちゃ)がとれる大切な日です。今年(ことし)の八十八夜は5月2日でしたが…5月7日の給食では「抹茶チョコチップケーキ」が登場します♪



♪夏も近づく
八十八夜〜♪

歌:「茶摘(ちやつみ)」

祝! 外手小 111周年

5月17日は外手小の111回目のお誕生日です!
5月15日の給食では紅白の「お祝いゼリー」が出ます。
みんなでお祝いしましょう♪

