



[5月 こんだてひょう]



墨田区立隅田小学校

日	こんだて 献立名	ぎゅうにゅう 牛乳	あか なかま 赤の仲間 ち にく 血や肉になる	き なかま 黄の仲間 ねつ ちから もと 熱や力の元になる	みどり なかま 緑の仲間 からだ ちようし ととの 体の調子を整える	1食分 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 木	まっちゃんクリームトースト	○	れんにゅう	しょくパン,バター,さとう		605 kcal
	とうにゅうシチュー		ベーコン,とりにく,とうにゅう	あぶら,じゃがいも,こむぎこ	にんにく,せろり,たまねぎ,にんじん マッシュルーム,パセリ	24.5 g
	コールスローサラダ			あぶら,さとう	きゃべつ,にんじん,コーン きゅうり,たまねぎ	29.5 g
						2.4 g
2 金	ちゅうかまぜごはん	○	ぶたにく	ごまあぶら,もちごめ	しょうが,ほししいだけ,たけのこ	567 kcal
	さかなのたつたあげ		かつお	あげあぶら,さとう,でんぶん	しょうがじる	17.6 g
	かいそうサラダ		かいそうミックス	さとう,あぶら,ごまあぶら	きゃべつ,きゅうり,にんじん,コーン	18.7 g
	はるさめスープ		ベーコン,ぶたにく	はるさめ,でんぶん	ほししいだけ,にんじん,たけのこ しょうが,はくさい,ネギ,こまつな	2.9 g
7 水	ハヤシライス	○	ぶたにく	こめ,あぶら,こむぎこ,さとう	にんにく,せろり,たまねぎ,にんじん マッシュルーム	629 kcal
	ひよこまめいりサラダ		ひよこまめ	さとう,あぶら	きゃべつ,きゅうり	18.4 g
	くだもの				かわちばんかん	20.1 g
						1.6 g
8 木	ガーリックトースト	○		しょくパン,オリーブあぶら,バター	にんにく,パセリ	660 kcal
	かぶのシチュー		とうにゅう,ベーコン,ぶたにく	あぶら,こむぎこ,じゃがいも	せろり,たまねぎ,にんじん,かぶ こまつな	24.5 g
	まめじゃがサラダ		だいず,ハム	じゃがいも,あぶら,さとう	ピーマン,きゅうり,たまねぎ	36.9 g
						2.5 g
9 金	ごはん	○		こめ,むぎ		588 kcal
	さばのぶんかぼし		さば			28.0 g
	ごまあえ			こんにゃく,しろすりごま,さとう ねりごま	きゃべつ,ほうれんそう,にんじん なましいだけ	22.0 g
	むらくもじる		わかめ,たまご,とうふ	でんぶん	たまねぎ,えのきだけ,こまつな	1.6 g
12 月	ひやしきつねうどん	○	とりにく,あぶらあげ	さとう,うどん,あぶら	しょうがじる,たまねぎ,にんじん ネギ,こまつな	607 kcal
	さつまいものてんぷら		たまご	あげあぶら,さつまいも,こむぎこ		24.9 g
	くだもの				りんご	21.6 g
						2.2 g
13 火	やきとりごはん	○	とりにく,きざみのり	こめ,さとう	にんにく	678 kcal
	じゃがいものそぼろに		ぶたひきにく,ちくわ	あぶら,こんにゃく,じゃがいも さとう,でんぶん	ほししいだけ,たまねぎ,にんじん さやいんげん	29.2 g
	くだもの				メロン	21.5 g
						2.0 g
14 水	むぎいりごはん	○		こめ,むぎ		620 kcal
	さかなのみそだれやき		さば,しろみそ	さんおんとう	しょうが	29.1 g
	きりほしだいこんのいために		とりにく,あぶらあげ	あぶら,いとこんにゃく,さとう	きりほしだいこん,にんじん	21.8 g
	きのこのけんちんじる		とりにく,とうふ	ごまあぶら,こんにゃく,じゃがいも	ごぼう,にんじん,だいこん,しめじ なめこ	2.1 g
15 木	きなこあげパン	○	きなこ	あげあぶら,コッペパン,さとう		533 kcal
	ぱりぱりサラダ			あげあぶら,ワントンのかわ,あぶら さとう	きゃべつ,きゅうり,にんじん	22.0 g
	タラのブイヤベース		ベーコン,タラ	あぶら,じゃがいも	にんにく,たまねぎ,にんじん,ネギ	21.8 g
	くだもの				あまなつ	2.8 g
16 金	ひじきとあぶらあげのごはん	○	あぶらあげ,メヒジキ	こめ,さとう	にんじん	627 kcal
	ごもくたまごやき		ぶたひきにく,こおりとうふ,たまご	あぶら,さとう	ほししいだけ,たけのこ,にんじん さやいんげん	29.2 g
	あまからおひたし				にんじん,もやし,こまつな,えのきだけ	21.8 g
	すましじる		とうふ		たまねぎ,にんじん,えのきだけ,しめじ ネギ,こまつな	3.3 g

19 月	ねりごまとうにゅうタンタンめん	○	ぶたひきにく、だいす とうにゅう、あかみそ、しろみそ	ラーメン、あぶら、あぶら、ねりごま	にんにく、しょうが、たけのこ たまねぎ、こまつな	619 kcal
	だいすとポテトのフライ		だいす	あげあぶら、でんぶん、じゃがいも		31.2 g
						24.3 g
						2.1 g
20 火	だいすいりチャーハン	○	ハム、だいす	こめ、あぶら、ごまあぶら	しょうが、にんじん、ネギ、コーン	630 kcal
	チャプチェ		ぶたにく	ごまあぶら、さとう、あぶら、はるさめ しろごま	にんにく、たまねぎ、きくらげ、きゃべつ にんじん、にら、ピーマン	25.4 g
	ちんげんさいととうふのスープ		ベーコン、ぶたにく、とうふ	でんぶん、ごまあぶら	たまねぎ、にんじん、しょうが、しめじ チンゲンサイ	21.3 g
						3.0 g
21 水	こうやとうふのそぼろどん	○	とりひきにく、こおりとうふ	こめ、むぎ、あぶら、さとう	しょうが、にんじん、ほししいたけ たけのこ、さやいんげん	568 kcal
	はるきゃべつのからしあえ		わかめ	さとう	きゃべつ、にんじん、もやし、こまつな	23.5 g
	とうにゅうあんになんどうふ		こなかんでん、とうにゅう	さとう	みかんかんづめ、ももかんづめ	15.8 g
						1.4 g
22 木	スパゲッティミートソース	○	ぶたひきにく、ぶたレバーチッ プ	スパゲティ、あぶら	せろり、にんにく、たまねぎ、にんじん パセリ	584 kcal
	イカいりわふうサラダ		イカ	さとう、あぶら	きゃべつ、にんじん、きゅうり、たまねぎ	26.9 g
	くだもの				ニューサマーオレンジ	19.5 g
						1.9 g
23 金	わかめごはん	○	たきこみわかめ	こめ		564 kcal
	いかのまつかさやき		イカ	さとう、でんぶん	しょうがじる	30.5 g
	ごもくきんぴら		さつま揚げ	あぶら、ごまあぶら、いとこんにやく さとう	ごぼう、にんじん、れんこん さやいんげん	12.7 g
	とうにゅうじたてのやさしいる		とりにく、あかみそ、しろみそ とうにゅう、とうふ		ほししいたけ、にんじん、ごぼう だいこん、たまねぎ、こまつな、ネギ	3.2 g
26 月	チキンカレーライス	○	とりにく	こめ、むぎ、あぶら、こむぎこ マンゴチャツネ	にんにく、しょうが、せろり、たまねぎ にんじん、ホールトマト	639 kcal
	フレンチサラダ			さとう、あぶら	きゃべつ、にんじん、きゅうり、コーン	18.0 g
	くだもの				かわちばんかん	22.5 g
						1.6 g
27 火	はいがパン	○		はいがしょくパン		552 kcal
	さかなのハーブパンこやき		メルルーサ、こなチーズ	ばんこ、オリーブあぶら	パセリ、にんにく	29.3 g
	チーズいりサラダ		ダイスチーズ	はちみつ、あぶら	きゃべつ、にんじん、きゅうり	24.2 g
	キャベツスープ		ぶたにく	あぶら	たまねぎ、にんじん、しょうが、きゃべつ しめじ、こまつな	3.2 g
28 水	ブルコギどん	○	ぶたにく	こめ、あぶら、さとう、でんぶん しろごま、ごまあぶら	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん もやし、りんご、にら	627 kcal
	ちゅうかふうごもくスープ		ベーコン、たまご	でんぶん	たまねぎ、にんじん、しょうが、きゃべつ チンゲンサイ	24.7 g
	くだもの				かわちばんかん	20.0 g
						2.7 g
29 木	メキシカンライス	○	とりにく	こめ、あぶら	たまねぎ、にんじん、コーン マッシュルーム、ピーマン	552 kcal
	ポテトとチキンのサラダ		とりにく	じゃがいも、さとう、あぶら	きゃべつ、きゅうり、ピーマン	19.6 g
	トマトいりやさいスープ		ベーコン、ぶたにく	あぶら、じゃがいも	せろり、たまねぎ、しょうが ホールトマト、チンゲンサイ	15.6 g
						2.7 g
30 金	あんかけやきそば	○	ぶたにく	むしちゅうかめん、ごまあぶら、あぶら さとう、でんぶん	にんにく、しょうが、しょうがじる にんじん、たまねぎ、ほししいたけ たけのこ、もやし、はくさい、こまつな	647 kcal
	もやしときゅうりのちゅうかあえ			さとう、ごまあぶら	きゅうり、もやし	21.6 g
	みたらしじゃがもち			あげあぶら、じゃがいも、でんぶん さとう		18.1 g
						3.6 g

*しょくざいりょうのつごうにより、こんだてをへんこうすることがあります。