



5月のこんだて



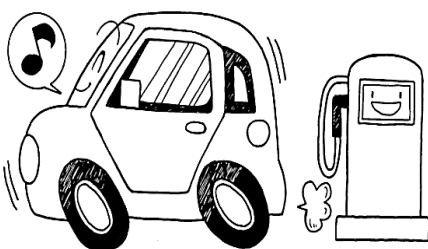
2026年度

墨田区立立花吾嬬の森小学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	エネルギー たんぱく質 食塩相当量
1 金	中華風おこわ	○	鯉の竜田揚げ ワンタンと豆腐のスープ	豚肉,牛乳,かつお,鶏ひき肉,豆腐	しょうが,干しいたけ,たけのこ, チンゲンサイ,にんじん,しょうが, 玉ねぎ,ねぎ	米,もち米,ごま油,油,さとう,でん ぷん,ワンタンの皮	597 kcal 29.4 g 3.1 g
7 木	チャーハン	○	白菜スープ 豆乳杏仁豆腐	豚肉,卵,牛乳,豚肉,粉寒天,豆乳	干しいたけ,ねぎ,にんじん,チン ゲンサイ,にんにく,しょうが,玉ね ぎ,たけのこ,はくさい,みかん缶, パン缶,もも缶	米,油,ごま油,春雨,さとう	558 kcal 18.8 g 2.4 g
8 金	ごはん	○	鯖のピリ辛焼き 五目豆 すまし汁	牛乳,さば,大豆,芽ひじき,豆腐	しょうが,ごぼう,れんこん,にんじ ん,玉ねぎ,小松菜	米,でんぷん,ごま,さとう,こん にやく	598 kcal 28.7 g 2.5 g
11 月	きなこあげパン	○	ポトフ アップルサラダ	きな粉,牛乳,ベーコン,豚肉,ウイ ンナー	セロリ,玉ねぎ,にんじん,キャベツ, エリンギ,しめじ,きゅうり,りんご	米粉パン,さとう,じゃがいも,油	569 kcal 22.2 g 2.2 g
12 火	ひじきと油あげのごはん	○	焼きししゃも 豚汁	油あげ,ひじき,牛乳,ししゃも,豚 肉,みそ,豆腐	にんじん,ごぼう,大根,ねぎ	米,さとう,ごま油,こんにやく, じゃがいも	584 kcal 25.6 g 3.2 g
13 水	パエリア	○	じゃこサラダ ミネストローネ	とり肉,むきえび,いか,牛乳,ちり めんじゃこ,豚肉	にんにく,玉ねぎ,にんじん,赤ピー マン,マッシュルーム,ピーマン, キャベツ,きゅうり,セロリ,トマト	米,バター,油,ごま油,じゃがいも, マカロニ	570 kcal 26.1 g 3.0 g
14 木	鶏南蛮うどん	○	じゃがいもと豆のからあげ くだもの(日向夏)	とり肉,油あげ,牛乳,青のり,大豆	玉ねぎ,にんじん,干しいたけ,ね ぎ,小松菜,日向夏	でんぷん,冷凍うどん,油,じゃが いも	570 kcal 24.3 g 2.9 g
15 金	ごはん	○	切り干し大根の卵焼き ごまあえ けんちん汁	牛乳,鶏ひき肉,卵,豆腐	にんじん,干しいたけ,切干しだ いこん,さやいんげん,キャベツ,も やし,小松菜,ごぼう,大根,ねぎ	米,油,さとう,ごま,ごま油,こん にやく,じゃがいも	601 kcal 25.2 g 2.8 g
18 月	ブラウンピラフ	○	ビーンズチャウダー くだもの(パイナップル)	ポークハム,牛乳,ベーコン,豚肉, レンズ豆,生クリーム	にんにく,玉ねぎ,マッシュルーム, 赤ピーマン,黄ピーマン,さやいん げん,セロリ,にんじん,パイナップ ル	米,バター,油,油,小麦粉,じゃがい も	625 kcal 22.0 g 3.1 g
19 火	スパゲティ・ミートソース	○	マセドアンサラダ くだもの(河内晩柑)	豚ひき肉,粉チーズ,牛乳	セロリ,にんにく,玉ねぎ,にんじん, トマト,ピーマン,きゅうり,ホール コーン,レモン果汁,河内晩柑	スパゲティ,油,油,小麦粉,さとう, バター,じゃがいも	670 kcal 26.7 g 2.3 g
20 水	ごはん	○	鮭のレモンしょうゆ焼き おひたし 田舎汁	牛乳,鮭,油あげ,みそ,豆腐,わかめ	レモン果汁,キャベツ,もやし,小松 菜,にんじん,大根,ねぎ	米,さとう,でんぷん,じゃがいも	586 kcal 27.4 g 2.6 g
21 木	セサミトースト	○	豆乳こめこシチュー ひよこ豆サラダ	牛乳,ベーコン,とり肉,豆乳,ひよ こ豆	セロリ,玉ねぎ,にんじん,エリンギ, キャベツ,きゅうり	食パン,マーガリン,さとう,ごま 油,じゃがいも,米粉,油	606 kcal 22.7 g 2.8 g
22 金	わかめごはん	○	いかのねぎ塩焼き 切り干大根の炒め煮 かきたま汁	わかめ,牛乳,いか,とり肉,油あげ, 豆腐,卵	にんにく,しょうが,ねぎ,切干しだ いこん,にんじん,玉ねぎ,小松菜	米,さとう,ごま油,ごま油,糸こん にやく,でんぷん	564 kcal 28.7 g 2.9 g
25 月	冷やしごまだれうどん	○	フライドポテト くだもの(甘夏)	ポークハム,卵,みそ,牛乳	にんじん,もやし,きゅうり,甘夏	冷凍うどん,油,さとう,ごま油, じゃがいも	598 kcal 24.4 g 2.6 g
26 火	豚キムチ丼	○	大豆入りサラダ くだもの(メロン)	豚肉,牛乳,大豆	にんにく,しょうが,玉ねぎ,にんじ ん,はくさいキムチ,ねぎ,なら,キャ ベツ,きゅうり,メロン	米,油,さとう,春雨,ごま油,ごま	582 kcal 21.0 g 1.3 g
27 水	ビビンバ	○	キャベツの南蛮ふう わかめスープ	豚ひき肉,みそ,卵,牛乳,豚肉,豆 腐,わかめ	にんにく,しょうが,切干しだ いこん,もやし,にんじん,小松菜,キャ ベツ,玉ねぎ,ねぎ	米,ごま油,油,さとう,ごま	631 kcal 25.1 g 3.1 g
28 木	黒さとうパン	○	魚のハーブパン粉焼き マッシュポテト キャベツスープ	牛乳,メルルーサ,粉チーズ,生ク リーム,豚肉	パセリ,にんにく,コーン,玉ねぎ,に んじん,キャベツ,小松菜	黒さとうパン,パン粉,オリーブ 油,じゃがいも,バター,油	566 kcal 26.8 g 3.1 g
29 金	カレーライス	○	ごまだれサラダ くだもの(小玉すいか)	豚肉,牛乳	にんにく,しょうが,セロリ,玉ねぎ, にんじん,キャベツ,きゅうり,すい か	米,油,バター,小麦粉,じゃがいも, ごま,さとう,ごま油,油	677 kcal 19.9 g 2.3 g

※都合により献立内容が変更する場合があります。

炭水化物はガソリンと一緒に！



エネルギー源である炭水化物は、車でいうとガソリンと一緒にです。ガス欠では車が走れないように、人間もエネルギー不足では運動や勉強はもちろん、基本的な生活をするのも難しくなってしまいます。毎日元気よく発進できるように「炭水化物満タン生活」を心がけましょう！

5月は若葉が美しい季節です。そんな若葉のような色と、コクのある味を楽しめるのが新茶です。4月の終わりから5月中ごろまで摘まれるお茶で、一番茶ともいいます。

お茶は年に4回摘み取られますが特に『八十八夜』のお茶を飲むと、一年間元気に過ごせると言われています。

【日本三大銘茶】

静岡茶
宇治茶(京都)
狭山茶(埼玉)



おうちの方へのお願い。

朝は余裕を持って起こし、朝食を食べさせてから登校させてください。元気に学校生活がおくれるように、よろしくお祈りします。