5月 よてい こんだてひょう

墨田区立二葉小学校

ひにち	ようび	こんだてのなまえ			ひとこと	血や肉になるもの【赤】	体の調子をととのえるもの【緑】	力や体温になるもの【黄】	エネルギー kcal	たんぱく質 g
1	木	八十八夜 きつねうどん	牛乳	変わり漬け　抹茶ミルクケーキ	今年の八十八夜は5月1日です。	牛乳飲用　とり肉　油揚げ たまご　豆乳　生クリーム	たまねぎ　にんじん　しょうが　ねぎ こまつな　キャベツ　きゅうり　抹茶	うどん　上白糖　ごま油　バター 油　はちみつ　小麦粉	635	24.0
2	金	端午の節句 五目おこわ	牛乳	かつおの唐揚げ　豆腐のスープ	端午の節句にちなんだ食材を使います。	牛乳飲用　ぶた肉　かつお　とり肉 木綿豆腐　かまぼこ	しょうが　たけのこ　にんじん　チンゲンサイ にんにく　えのきたけ　ねぎ　こまつな	米　もち米　油　ごま油 上白糖　でんぷん　米粉	565	30.4
7	水	ピザトースト	牛乳	キャベツスープ　カルピスポンチ	ピザトーストは東京発祥の料理だといわれています。	牛乳飲用　ベーコン　大豆 ポークハム　ウインナー ピザチーズ　乳酸菌飲料	にんにく　たまねぎ　トマト缶 マッシュルーム　ピーマン　にんじん キャベツ　コーン　こまつな みかん缶　パイン缶　黄桃缶	食パン　油　上白糖	534	21.3
8	木	ごはん	牛乳	鮭のレモンじょうゆ焼き おひたし　呉汁	鮭のレモンじょうゆ焼きは人気メニューです！	牛乳飲用　銀鮭　大豆　油揚げ	レモン　キャベツ　もやし　にんじん こまつな　だいこん　ねぎ	米　三温糖　でんぷん　じゃがいも	568	26.6
9	金	坦々チャーハン	牛乳	ポテトの香味あえ　わかめスープ	肉みそを乗せたチャーハンです。	牛乳飲用　たまご　ぶた肉 あおのり　木綿豆腐　わかめ	干ししいたけ　ねぎ　にんじん　チンゲンサイ にんにく　しょうが　たまねぎ	米　ごま油　油　上白糖 でんぷん　じゃがいも　白ごま	536	20.3
12	月	塩焼きそば	牛乳	ごまだれポテト　黄桃缶	揚げたポテトにごまだれをまぶして作ります。	牛乳飲用　ぶた肉　いか	たまねぎ　にんじん　キャベツ もやし　えのきたけ　にら　黄桃缶	油　中華めん　上白糖 ごま油　じゃがいも　白ごま 三温糖　水あめ	556	22.2
13	火	ごはん	牛乳	さばのみそ煮 ごまあえ　むらくも汁	さばのみそ煮は、甘みそ味でごはんがすすみます。	牛乳飲用　さば　たまご　木綿豆腐	しょうが　ねぎ　キャベツ　こまつな にんじん　たまねぎ　えのきたけ　こねぎ	米　上白糖　白ごま　でんぷん	594	26.9
14	水	黒砂糖パン	牛乳	ミートグラタン　ガーリックドレッシングサラダ	一つ一つグラタンを手作りします。	牛乳飲用　ぶた肉　大豆 ピザチーズ　糸寒天	セロリ　たまねぎ　にんじん マッシュルーム　トマト缶　パセリ キャベツ　きゅうり　にんにく	黒砂糖パン　油　上白糖 じゃがいも　バター　白ごま オリーブ油　三温糖	585	25.8
15	木	ホイコーロー丼	牛乳	中華風たまごスープ　南津海	南津海という名前のみかんです。	牛乳飲用　ぶた肉　木綿豆腐　たまご	しょうが　にんにく　たまねぎ　にんじん キャベツ　ねぎ　ピーマン　えのきたけ こまつな　南津海	米　油　上白糖　でんぷん　ごま油	601	23.4
16	金	焼き鳥ごはん	牛乳	小あじのから揚げ　みそけんちん汁	5月は小あじがおいしい時期です。	牛乳飲用　とり肉　たまご きざみのり　小あじ　木綿豆腐	たまねぎ　にんじん　だいこん　ごぼう　ねぎ	米　油　ざらめ　水あめ 白ごま　三温糖　でんぷん 米粉　こんにゃく	608	28.4
19	月	シーフードスパゲティ	牛乳	ハニーマスタードサラダ　ニューサマーオレンジ	えびやいかのエキスたっぷりのスパゲティです。	牛乳飲用　ベーコン　ぶた肉 えび　いか　あさり	にんにく　セロリ　たまねぎ　にんじん マッシュルーム　トマト缶　キャベツ きゅうり　ニューサマーオレンジ	スパゲティ　油　小麦粉 じゃがいも　はちみつ	604	26.3
20	火	高野豆腐のそぼろ丼	牛乳	田舎汁　アップルゼリー	高野豆腐は豆腐の栄養がぎゅっとつまっています。	牛乳飲用　とり肉　高野豆腐 生揚げ　粉寒天	しょうが　にんじん　干ししいたけ さやいんげん　たまねぎ　だいこん えのきたけ　ねぎ　こまつな　りんごジュース	米　油　上白糖 じゃがいも　ごま油	588	24.2
21	水	バニラトースト	牛乳	コーンシチュー　アスパラ入りサラダ	アスパラガスは春が旬の野菜です。	牛乳飲用　ベーコン　とり肉　牛乳 脱脂粉乳　豆乳　生クリーム	セロリ　たまねぎ　にんじん マッシュルーム　コーン　クリームコーン パセリ　アスパラガス　キャベツ　きゅうり	食パン　バター　上白糖 油　じゃがいも　米粉	546	20.3
22	木	スタミナ豚キムチ丼	牛乳	ナムル　小玉スイカ	小玉スイカは皮が薄くて、甘いです	牛乳飲用　ぶた肉	にんにく　しょうが　たまねぎ　にんじん キムチ　えのきたけ　ねぎ　にら もやし　きゅうり　小玉すいか	米　油　上白糖　白ごま　ごま油	611	19.9
23	金	ごはん のりとひじきのつくだに	牛乳	めかじきの照焼き もやしの甘酢かけ　じゃがいものみそ汁	のりと一緒に佃煮にすることで、ひじきが食べやすくなります。	牛乳飲用　のり　ひじき めかじき　わかめ	しょうが　もやし　にんじん キャベツ　こまつな　たまねぎ	米　上白糖　水あめ　でんぷん 白ごま　ごま油　じゃがいも	554	25.0
26	月	冷やし五目うどん	牛乳	青のりビーンズポテト　河内晩柑	暑さで疲れた身体を冷やしうどんでクールダウン！	牛乳飲用　とり肉　油揚げ 大豆　あおのり	にんじん　もやし　きゅうり こまつな　河内晩柑	上白糖　うどん　油 じゃがいも　でんぷん	566	24.3
27	火	わかめしらすごはん	牛乳	豆腐入りたまご焼き 肉じゃが　大根のみそ汁	給食のたまご焼きは様々な食材が入っています。	牛乳飲用　しらす干し　わかめ とり肉　木綿豆腐　たまご ぶた肉　油揚げ	しょうが　たまねぎ　にんじん　干ししいたけ こねぎ　さやいんげん　だいこん　こまつな	米　油　白ごま　上白糖　でんぷん しらたき　じゃがいも　三温糖	619	27.1
28	水	チリコンカンライス	牛乳	ポテト入りサラダ　セミノール	チリコンカンは様々なスパイスを使って作ります。	牛乳飲用　ぶた肉　白いんげん豆	にんにく　セロリ　たまねぎ　トマト缶 マッシュルーム　ピーマン　キャベツ きゅうり　にんじん　コーン　セミノール	米　油　小麦粉 じゃがいも　はちみつ	602	19.9
29	木	チャーハン	牛乳	ごま豆乳坦々スープ　スナックパイン	沖縄県産のパイナップルです！	牛乳飲用　ぶた肉　たまご 木綿豆腐　糸寒天　豆乳	にんにく　しょうが　ねぎ　にんじん 干ししいたけ　チンゲンサイ　こねぎ はくさい　もやし　にら　パインアップル	米　油　ごま油　上白糖 ねりごま　白ごま	579	22.8
30	金	セルフフィッシュドッグ	牛乳	豆乳スープ　冷凍みかん	パンに自分でフライとキャベツをはさんで食べます。	牛乳飲用　たら　とり肉　豆乳 脱脂粉乳　生クリーム	キャベツ　たまねぎ　にんじん こまつな　みかん	コッペパン　油　小麦粉 パン粉　じゃがいも　でんぷん	605	29.3

※献立は都合により変更することがあります。