



# 5月 こんだてひょう



令和6年度

墨田区立菊川小学校

日	曜	こんだてめい			エネルギー	たんぱく	おもにからだをつくる しよくひん (あか)	おもにねつやちからになる しよくひん (きいろ)	おもにからだのちようしを ととのえるしよくひん (みどり)
		しよく	ぎゆう	おかず	Kcal	しつ			
1	水	たけのごはん		魚の香味焼き 野菜の塩もみ風 豚汁	593	32.9	牛乳 油揚げ かつお みそ 豚肉 とうふ	ごま 米 さとう 油 じゃがいも こんにゃく	たけのこ にんじん ねぎ さやえんどう きゃべつ きゅうり ごぼう だいこん
2	木	カレーうどん		じゃがいもの唐揚げ フルーツ白玉	644	20.9	牛乳 豚肉 あおのり	でんぷん うどん じゃがいも さとう しらたまこ	パイン缶 たまねぎ にんじん ねぎ こまつな みかん缶 黄桃缶
7	火	きなこ アーモンド トースト		ポトフ かんきつ類	590	23.1	牛乳 ベーコン 豚肉 きなこ	アーモンド パン マーガリン はちみつ じゃがいも	たまねぎ にんじん きゃべつ かんきつ類
8	水	グリーンピース ごはん		いかのみそやき 糸寒天のごま酢あえ のっぺい汁	560	26.2	牛乳 グリンピース 豚肉 みそ 寒天 わかめ いか	ごま 米 さとう でんぷん こんにゃく さといも	きゃべつ もやし にんじん こまつな えのき だいこん
9	木	高野とうふの そばろ丼		けんちんじる かんきつ類	588	26.3	牛乳 鶏肉 凍りとうふ とうふ	ごま 米 さとう こんにゃく さといも	かんきつ類 にんじん 干しいたけ ごぼう にんじん だいこん ねぎ
10	金	わかめうどん		草団子 アーモンドあえ	597	24.9	牛乳 鶏肉 油揚げ わかめ きなこ	アーモンド うどん 白玉粉 小麦粉 さとう	たまねぎ にんじん ねぎ 小松菜 よもぎ きゃべつ
13	月	チリビーンズ サンド		キャロットポタージュ アップルゼリー	597	23.9	牛乳 豚肉 大豆 鶏肉 粉寒天	パン マーガリン 油 小麦粉 じゃがいも 粉ゼラチン	たまねぎ にんじん ビーマン ホールトマト リンゴジュース
14	火	ごはん		魚のピリ辛焼き からしあえ かきたまじる	599	29.3	牛乳 たまご さば とうふ たまご	ごま 米 さとう でんぷん	きゃべつ にんじん もやし 小松菜 たまねぎ
15	水	ホイコウロウ丼		中華風スープ 春雨あえ	631	22.0	牛乳 豚肉 ベーコン みそ 春雨	ごま 米 油 さとう でんぷん	たけのこ たまねぎ きゃべつ にんじん ビーマン もやし チンゲンサイ きゅうり
16	木	ガーリック ライス		じゃがいものハニーサラダ ハンガリアンシチュー	682	18.5	牛乳 豚肉	マーガリン 米 油 じゃがいも はちみつ 小麦粉	にんにく パセリ にんじん きゃべつ たまねぎ ホールトマト 赤ビーマン
17	金	ごはん		ししゃものなんばんづけ キャベツとえのきのおひたし みそ汁	559	21.5	牛乳 ししゃも とうふ みそ わかめ	米 油 さとう じゃがいも	ねぎ えのき きゃべつ にんじん
20	月	いかのてりやき バーガー		卵スープ フルーツミックス	558	28.0	牛乳 いか 豚肉 たまご	ごま パン でんぷん 油 さとう じゃがいも	きゃべつ たまねぎ にんじん たけのこ 小松菜 みかん缶 パイン缶 黄桃缶
21	火	けんちんうどん		小松菜蒸しパン りんご	565	23.5	牛乳 たまご 鶏肉 油揚げ	マーガリン 油 さといも うどん さとう 小麦粉	ごぼう にんじん だいこん 干しいたけ ねぎ 小松菜 りんご
22	水	じゃこと おかかのごはん		にくじゃが みそ汁 かんきつ類	612	24.7	牛乳 豚肉 ちりめんじゃこ とうふ わかめ みそ	ごま 米 さとう こんにゃく じゃがいも	たまねぎ にんじん 干しいたけ ねぎ かんきつ類
23	木	黒砂糖パン		魚のトマトソースやき ジャーマンポテト スープスパゲティー かんきつ類	571	28.5	牛乳 ピザチーズ ベーコン メルルーサ 鶏肉	生パン粉 マーガリン パン 油 じゃがいも スパゲティー	たまねぎ ホールトマト ホールコーン にんじん 干しいたけ かんきつ類
24	金	チャーハン		とうふ入り五目スープ ごま酢あえ	565	23.3	牛乳 豚肉 たまご 鶏肉 とうふ わかめ	ごま 米 油 さとう でんぷん	干しいたけ ねぎ チンゲン菜 たけのこ にんじん たまねぎ もやし きゅうり
27	月	いわしの かば焼き丼		油揚げのサラダ みそ汁 かんきつ類	679	27.8	牛乳 いわし 油揚げ わかめ とうふ みそ	ごま 米 でんぷん さとう 油	きゃべつ 小松菜 にんじん えのき ねぎ かんきつ類
28	火	ビスキュイ トースト		ポークビーンズ 豆腐サラダ	656	28.2	牛乳 たまご 豚肉 大豆 わかめ とうふ	マーガリン アーモンド パン さとう 小麦粉 油 じゃがいも	たまねぎ にんじん マッシュルーム しめじ えのき きゃべつ
29	水	ごはん		魚のごまみそだれ 野菜の変わりソースかけ なめこ汁	642	28.6	牛乳 さば みそ とうふ わかめ	ごま 米 さとう 油	きゃべつ きゅうり にんじん たまねぎ なめこ ねぎ
30	木	コッパン		野菜の中華ドレッシング ししゃものカレー揚げ 豆のポタージュ	558	24.2	牛乳 ししゃも いんげんまめ	マーガリン パン 油 さとう でんぷん じゃがいも 小麦粉	きゃべつ きゅうり にんじん もやし ねぎ たまねぎ
31	金	やきそば		春雨サラダ 大豆とさつまいもの揚げ煮	591	22.5	牛乳 豚肉 はるさめ くきわかめ 大豆 かえりにぼし	ごま 油 中華めん さとう さつまいも	たまねぎ にんじん 干しいたけ きゃべつ もやし きゅうり

☆食材納入の都合でその日の献立が変更になる場合があります。

☆8日は1年生が鞆からとりだしたグリーンピースを使ったごはんです。残さず食べましょう。

今月の目標：食事のマナーを身につけましょう。