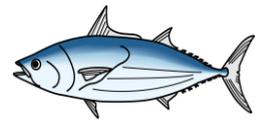




5月

こんだてひょう



令和7年度

墨田区立押上小学校

実施日	主食	牛乳	おかず	赤	黄	緑	栄養価		
				血や肉になる	熱や力になる	体の調子をととのえる	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)
はちじゅうはちや									
1	木	ごはん ★おちやのふりかけ	★はるきゃべつととりにくのみそいた め にらたまじる	牛乳 ソフトけずり 鶏肉 凍り豆腐 鶏卵 みそ	米 白ごま ごま油 油 でんぶん 上白糖	にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ しめじ ねぎ ピーマン えのきたけ にら	564	25.7	2.5
こどものひ おいおいこんだて									
2	金	ちゅうかちまき	チンゲンサイとうふのスープ アップルゼリー	牛乳 豚肉 ベー コン 豆腐 粉寒 天	ごま油 もち米 三温糖 でんぶん 上白糖	しょうが 干しいたけ にんじん たけのこ たまねぎ しめじ チン ゲンサイ りんごジュース りんご 缶	522	17.7	2.0
7	水	ごはん	さかなのわかくさあげ なめこじる こまつなとツナのあえもの	牛乳 バサ ツナ 缶 豆腐 みそ	米 油 小麦粉 ごま 油 三温糖	パセリ キャベツ もやし にんじ ん こまつな たまねぎ なめこ ねぎ	611	26.2	2.0
8	木	とうにゅう クリームスープ スパゲティ	コーンドレッシングサラダ まっちゃんケーキ	牛乳 鶏肉 豆乳 ツナ缶	スパゲティ 油 米粉 上白糖 小麦粉 コー ンスターチ	にんにく セロリ たまねぎ にん じん しめじ えだまめ パセリ キャベツ だいこん きゅうり ホールコーン クリームコーン	678	26.5	2.0
9	金	きなこ あげパン	マカロニスープ ★じゃがいものフレンチサラダ	牛乳 きな粉 ベーコン	油 コッペパン 上白糖 ツイストマカロニ じゃ がいも はちみつ	たまねぎ にんじん セロリ だい こん キャベツ ホールコーン パ セリ きゅうり	580	20.2	2.2
12	月	★かつおめし	ごまずあえ ★はるきゃべつのみそしる	牛乳 油揚げ かつお 糸寒天 豆腐 みそ わか め	米 もち米 三温糖 でんぶん 上白糖	干しいたけ たけのこ しょうが にんじん いんげん もやし こま つな キャベツ たまねぎ ねぎ	503	26.9	2.3
13	火	きざみ きつねうどん	ポテトとおまめのいそべあげ パイナップル	牛乳 鶏肉 油揚 げ 大豆 あおさ	うどん 油 上白糖 じゃがいも でんぶん	たまねぎ にんじん しょうが ね ぎ こまつな パインアップル	523	24.0	1.8
14	水	くろざとうパン	ポテトオムレツ ごまだれサラダ アロエいりフルーツカクテル	牛乳 ベーコン 鶏肉 鶏卵 生ク リーム	黒砂糖パン 油 じゃ がいも バター 白ご ま 上白糖 ごま油	たまねぎ にんじん パセリ キャ ベツ きゅうり ホールコーン パ イン缶 みかん缶 もも缶 アロエ 缶	609	24.9	2.2
15	木	チャーハン	ぱりぱりひじき トックスープ	牛乳 豚肉 鶏卵 芽ひじき 鶏肉	米 麦 ごま油 油 三温糖 春巻きの皮 小麦粉 トック	にんにく しょうが にんじん ね ぎ ピーマン 干しいたけ だい こん こまつな	565	19.9	2.5
16	金	ごはん	さかなのしおこうじやき りきゅうじ る じゃがいもとこんぶのきんぴら	牛乳 しいら き ざみ昆布 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	米 麦 塩麹 上白糖 じゃがいも 油 糸こ んにゃく ごま油 ねりご ま	ごぼう にんじん いんげん だい こん しめじ ねぎ	583	28.9	2.0
19	月	もぶりごはん	やしししゃも にじゃー みそしる	牛乳 黒大豆 鶏 肉 油揚げ し しゃも みそ	米 麦 三温糖 糸こ んにゃく 油 上白糖 じゃがいも	にんじん だいこん こまつな 玉 ねぎ わけぎ	524	22.9	2.7
20	火	ジャージャー めん	きりぼしだいこんのわふうサラダ りんご	牛乳 豚肉 レ バーチップ 大豆 みそ	ごま油 蒸し中華麺 油 上白糖 でんぶん	にんにく しょうが ねぎ たまね ぎ たけのこ にんじん 干しい たけ きゅうり 切干しだいこん もやし キャベツ こまつな りん ご	553	22.4	2.6
21	水	ピザトースト	ポトフ とうにゅうマヨネーズサラダ	牛乳 ベーコン ピザチーズ 豚肉 レンズまめ 豆乳	食パン 油 じゃがいも 米粉 上白糖	にんにく たまねぎ ホールトマ マッシュルーム ピーマン セロリ にんじん キャベツ こまつな きゅうり ホールコーン	529	24.9	2.6
22	木	ごはん	さかなのくろずだれ みそしる カリカリあぶらあげのサラダ	牛乳 ます 油揚 げ ソフトけずり 豆腐 みそ	米 上白糖 じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ にんじん こまつな も やし えのきたけ ねぎ	553	26.2	1.9
たいいくはっぴょうかいおうえんこんだて									
23	金	カツカレー ライス	こまつなサラダ れいとうみかん	牛乳 鶏肉	米 麦 油 じゃがいも チャツネ 小麦粉 パン 粉 上白糖	にんにく しょうが たまねぎ に んじん キャベツ もやし こまつ な れいとうみかん	722	22.0	2.3
27	火	ぶたキムチ どん	だいこんときゅうりのなんばんづけ ぐだくさんみそしる	牛乳 豚肉 油揚 げ 豆腐 みそ	米 麦 油 上白糖 ごま油 じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ に んじん キャベツ はくさいキムチ ねぎ にら だいこん きゅうり ごぼう もやし	559	23.0	2.3
28	水	やき カレーパン	チキンビーンズ ★アスパラガスのグリーンサラダ	牛乳 豚肉 レ バーチップ 鶏肉 いんげんまめ	丸パン 油 小麦粉 パン粉 じゃがいも 上 白糖	セロリ にんにく たまねぎ ホー ルトマト にんじん マッシュルー ム アスパラガス キャベツ きゅ うり えだまめ ホールコーン	571	29.6	2.4
29	木	ごまじゃこ ごはん	やさいのうまに みそしる あまなつ	牛乳 ちりめん じゃこ 大豆 豚 肉 さつま揚げ 油揚げ みそ	米 麦 油 白ごま 上白糖 こんにゃく じゃがいも	にんじん だいこん いんげん もやし ねぎ あまなつみかん	587	25.5	2.6
かいこうきねんび おいおいこんだて									
30	金	せきはん	ぶりのてりやき さんしょくすのもの すましじる こうはくにしょくゼリー	牛乳 小豆 ぶり 豆腐 わかめ 粉寒天 乳酸菌飲 料	米 もち米 油 上白 糖 でんぶん	しょうが だいこん にんじん きゅうり えのきたけ こまつな アセロラジュース	583	25.5	1.9

★…しゅんのしょくざいが使われています。
 ☆ がついたちはちじゅうはちや ちや はい 5月1日は十八夜です。お茶が入ったふりかけを提供します。
 ☆ こうにゅう ひ とうきょうと せいさん のうさんぶつしょう 購入できる日については東京都で生産された農産物を使用しています。



* 都合により変更になる場合があります。