



こんだてひょう



荒川区立第二瑞光小学校

| ひ ようび | こんだてめい | しょくひんめい | | | エネルギー たんぱく質 |
|----------|--|--|--|---|----------------|
| | | からだのちやにくになる | からだのちやしをととのえる | からだのねつやちからになる | |
| 1 水 | ガーリックトースト ホタテのチャウダー コーンサラダ 牛乳 | ほたてがい ベーコン ぎゅうにゅう | にんにく パセリ にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり ホールコーン | しょくばん オリーブオイル バター あぶら じゃがいも はくりきこ さんおんとう | 594 26.7 |
| 2 木 | ☆こどもの日メニュー☆ ちまき風おこわ 若竹汁 元気ヨーグルト 牛乳 | ぶたもも あぶらあげ もめんどうふ カットわかめ とりこま ヨーグルト ぎゅうにゅう | たけのこ にんじん ごぼう ほししいたけ こまつな | もちごめ こめ あぶら | 583 26.6 |
| 7 火 | ごはん のりの佃煮 塩肉じゃが 野菜の胡麻和え 牛乳 | きざみのり とりこま ぎゅうにゅう | にんじん たまねぎ グリーンピース もやし こまつな | こめ さとう じゃがいも しらたき あぶら さんおんとう しろすりごま | 590 22.8 |
| 8 水 | ごはん 鶏のつくね焼き キャベツの和え物 きのこのすまし汁 牛乳 | とりひきにく おしどうふ たまご しろみそ ぎゅうにゅう | たまねぎ キャベツ こまつな にんじん ながねぎ しいたけ えのきたけ ぶなしめじ | こめ ばんこ さとう あぶら ごま ごまあぶら | 578 25.1 |
| 9 木 | みそラーメン おろしポン酢サラダ 野菜チップス 牛乳 | とりこま しろみそ あかみそ ぎゅうにゅう | にんにく しょうが にんじん たまねぎ とうもろこし もやし ながねぎ こまつな きゅうり はくさい だいこん レモンじり | ちゅうかめん あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも さつまいも あげあぶら | 579 24.4 |
| 10 金 | 麻婆豆腐丼 海藻サラダ 粉ふきいも 牛乳 | もめんどうふ だいずミート ぶたにく あかみそ カットわかめ ぎゅうにゅう | たけのこ ほししいたけ たまねぎ しょうが にんにく ながねぎ にら キャベツ きゅうり もやし | こめ あぶら さんおんとう ごまあぶら でんぶん さとう じゃがいも | 593 24.7 |
| 13 月 | ピザトースト いんげん豆のポタージュ イタリアンサラダ 牛乳 | ピザチーズ いんげんまめ (ペースト) ぎゅうにゅう | ホールコーン たまねぎ ピーマン マッシュルーム パセリ キャベツ きゅうり にんじん にんにく | しょくパン バター あぶら はくりきこ さとう オリーブオイル | 572 24.7 |
| 14 火 | ごはん チーズ入り卵焼き ひじきのサラダ 吉野汁 牛乳 | とりひきにく たまご プロセスチーズ ほしひじき ぶたごまにく ぎゅうにゅう | たまねぎ にんじん こまつな キャベツ きゅうり ごぼう だいこん 長ねぎ | こめ あぶら さんおんとう さとう こんにやく でんぶん | 603 25.5 |
| 15 水 | ゆかりごはん 筑前煮 大根の味噌汁 牛乳 | とりこまにく なまあげ しろみそ あかみそ ぎゅうにゅう | にんじん たけのこ ごぼう こまつな だいこん | こめ じゃがいも こんにやく あぶら さんおんとう ごまあぶら | 612 25.8 |
| 16 木 | チキンとアスパラガスのピラフ ジュリアンスープ ホタテのフライ 牛乳 | とりこまにく ベーコン ほたてがい たまご ぎゅうにゅう | アスパラガス にんじん たまねぎ ホールコーン キャベツ ながねぎ こまつな | こめ バター ごまあぶら はくりきこ ばんこ あげあぶら | 612 28.9 |
| 17 金 | チキンカレーライス コールスローサラダ くだもの(メロン) 牛乳 | とりこまにく ぎゅうにゅう | にんにく しょうが たまねぎ にんじん りんご キャベツ ホールコーン きゅうり メロン | こめ おおむぎ あぶら じゃがいも はくりきこ バター あぶら さとう | 629 19.5 |

★5月の給食目標★ 身のまわりをきれいにしてから食事をしよう。

| ひ ようび | こんだてめい | しょくひんめい | | | エネルギー たんぱく質 |
|----------|--|---|---|--|----------------|
| | | からだのちやにくになる | からだのちやしをととのえる | からだのねつやちからになる | |
| 20 月 | ごはん 白身魚のごま味噌焼き もやしと青菜のお浸し もずくスープ 牛乳 | メルルーサ あかみそ もずく もめんどうふ たまご ぎゅうにゅう | しょうが ホールコーン もやし にんじん こまつな キャベツ ながねぎ | こめ マヨネーズ (エッグフリー) 白すりごま でんぶん | 580 25.3 |
| 21 火 | ごはん 鶏の照り焼き ねぎドレサラダ ごまキムチ汁 牛乳 | とりももにく ぶたごまにく あかみそ しろみそ ぎゅうにゅう | しょうが もやし キャベツ にんじん こまつな ながねぎ だいこん はくさい(キムチ) ごぼう | こめ さとう でんぶん しろごま さとう ごまあぶら あぶら こんにやく 白すりごま ねりごま | 584 24.9 |
| 22 水 | 豚肉と豆腐の中華煮 ベーコンサラダ カルピスゼリー 牛乳 | ぶたごまにく もめんどうふ ベーコン カルピス かんでん ぎゅうにゅう | たけのこ たまねぎ にんじん ながねぎ こまつな キャベツ きゅうり ホールコーン みかんかん | こめ あぶら でんぶん ごまあぶら さんおんとう さとう | 590 20.4 |
| 23 木 | きのこのクリームスパゲッティ 醤油ドレサラダ スイートポテト 牛乳 | ベーコン とりこまにく なまクリーム ぎゅうにゅう | にんにく たまねぎ ぶなしめじ えりんぎ えのきたけ こまつな きゅうり キャベツ もやし | スパゲッティ あぶら はくりきこ バター ごまあぶら さんおんとう さつまいも | 684 23.8 |
| 24 金 | キムチチャーハン トック入り中華卵スープ 春雨のサラダ 牛乳 | ぶたごまにく たまご ぎゅうにゅう | にんじん しょうが はくさい(キムチ) ながねぎ こまつな きくらげ たけのこ ホールコーン きゅうり | こめ おしむぎ あぶら ごまあぶら トック でんぶん りよくとうはるさめ さとう ごま | 583 20.5 |
| 27 月 | セルフタンドリーチキンサンド (柏パン・タンドリーチキン・ゆで野菜) コーンポタージュ 牛乳 | とりももにく ヨーグルト ぎゅうにゅう | しょうが にんにく キャベツ もやし にんじん たまねぎ とうもろこし(クリーム) パセリ | ショートパフ あぶら バター はくりきこ | 603 24.9 |
| 28 火 | ごはん さばのカレー焼き 野菜のおかか和え 豚汁 牛乳 | さば 糸けすり節 ぶたごまにく あかみそ しろみそ ぎゅうにゅう | しょうが にんじん もやし こまつな キャベツ ごぼう だいこん ながねぎ | こめ あぶら さといも こんにやく | 578 26.3 |
| 29 水 | クッパ 焼肉サラダ くだもの(冷凍みかん) 牛乳 | とりこまにく たまご ぶたごまにく ぎゅうにゅう | だいこん にんじん たけのこ ほししいたけ こまつな にんにく はくさい きゅうり もやし れいとうみかん | こめ さんおんとう あぶら ごま ごまあぶら | 588 24.9 |
| 30 木 | カレーピラフ ひよこ豆のスープ いももちチーズ 牛乳 | とりこまにく ひよこまめ プロセスチーズ ぎゅうにゅう | にんじん たまねぎ ホールコーン マッシュルーム ピーマン キャベツ こまつな | こめ あぶら じゃがいも でんぶん | 577 22.2 |
| 31 金 | わかめご飯 ししゃもの南蛮漬 野菜の磯和え 豆腐となめこの味噌汁 牛乳 | たぎこみわかめ ししゃも きざみのり もめんどうふ あぶらあげ あかみそ しろみそ ぎゅうにゅう | にんじん たまねぎ ピーマン こまつな もやし キャベツ なめこ | こめ はくりきこ あげあぶら さんおんとう ごまあぶら ごま | 573 23.5 |

献立は、食材購入の都合により変更する場合があります。あらかじめご了承ください。

