


行事食や、旬の食材をメインに使った献立には『♪』が付いています。

5月のこんだて



令和3年4月30日
荒川区立瑞光小学校

日	主食	牛乳	こんだて	食材のおもむき			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
				体をつくる (森)	熱や力になる (黄)	体の調子を整える (緑)		
6木	ごはん		レンズまめ入りキーマカレー フレンチサラダ ♪河内晩柑	牛乳,豚肉,レンズまめ, 粉チーズ	米,油,小麦粉,さとう	にんにく,しょうが,セロリー,にんじん,たまねぎ, マッシュルーム,キャベツ,きゅうり,河内晩柑	662	21.0
7金	ごはん		五目チャーハン あげぎょうざ とうふとわかめのスープ	牛乳,豚肉,鶏卵,みそ, 豆腐,わかめ	米,油,ぎょうざの皮, でんぷん,ごま油	にんにく,干しいたけ,にんじん,たまねぎ, 長ねぎ,しょうが,キャベツ	676	25.0
10月	ごはん		♪アスパラピラフ ピザポテト 野菜スープ	牛乳,ウィンナー,ベーコン, ナチュラルチーズ,鶏肉	米,バター,油,じゃがいも	たまねぎ,にんじん,アスパラガス,にんにく, ピーマン,コーン,こまつな	627	21.6
11火	ごはん		ごまごはん ししゃもの甘辛煮 やさいのいそあえ けんちん汁	牛乳,ししゃも,のり, 豆腐,油揚げ	米,ごま,でんぷん,油, さとう,ごま油,こんにゃく	にんじん,こまつな,もやし,ごぼう,だいこん, しめじ,長ねぎ	624	27.2
12水	パン		うずまきパン ハンガリアンシチュー イタリアンサラダ	牛乳,豚肉,いんげんまめ, 粉チーズ,ベーコン	ミルクパン,油,じゃがいも, バター,小麦粉, オリーブ油, さとう	にんじん,たまねぎ,マッシュルーム,パセリ, キャベツ,赤ピーマン,コーン,ほうれんそう, レモン果汁	643	23.1
13木	ごはん		麦ごはん ぶた肉と生あげのみそ煮 枝豆パンサンスー	牛乳,豚肉,みそ,生揚げ	米,大麦,油,こんにゃく,さとう, 緑豆はるさめ,ごま油	しょうが,にんにく,たまねぎ,にんじん,しめじ, たけのこ,いんげん,もやし,きゅうり,えだまめ	688	29.7
14金	めん		とり南蛮うどん 風船ポテト ブルーベリーヨーグルト	牛乳,,鶏肉,あおのり,鶏卵, ヨーグルト	冷凍細うどん,油,じゃがいも, でんぷん,小麦粉,さとう	にんじん,たまねぎ,えのきたけ,長ねぎ, こまつな, ブルーベリー,レモン果汁	601	25.1
17月	ごはん		プルコギ丼 トックスープ 甘夏みかん	牛乳,豚肉,鶏肉,わかめ	米,油,さとう,ごま油, トック	にんじん,たまねぎ,もやし,りんご,しょうが, にんにく,にら,だいこん,えのきたけ,甘夏	637	25.0
18火	ごはん		ごはん さけのつけやき くきわかめのきんぴら 貝だくさんみそ汁	牛乳,さけ,くきわかめ,豚肉, 油揚げ,豆腐,みそ	米,油,糸こんにゃく, さとう,じゃがいも	ごぼう,にんじん,だいこん,長ねぎ	634	32.0
19水	ごはん		エビピラフ お豆とベーコンのサラダ ミネストローネ	牛乳,えび,ベーコン, うずら豆,大豆,鶏肉	米,油,バター,はちみつ, じゃがいも,大麦,さとう	にんじん,たまねぎ,マッシュルーム,にんにく, キャベツ,もやし,えだまめ,しょうが, トマト(缶詰),パセリ	602	22.0
20木	ごはん		麦ごはん 手作りつくだに 肉じゃが こぎつねサラダ	牛乳,のり,豚肉, 油揚げ,ちりめんじゃこ	米,大麦,さとう,油, じゃがいも,糸こんにゃく, ごま油	たまねぎ,さやいんげん,もやし,にんじん, こまつな,キャベツ	708	24.5
21金	パン		チリミートドッグ ♪新じゃがいのハニーサラダ にゅうない豆腐	牛乳,豚肉, ナチュラルチーズ,寒天, 生クリーム	コッペパン,油,じゃがいも, はちみつ,さとう	にんにく,たまねぎ,コーン,パセリ,きゅうり, にんじん,キャベツ,黄桃(缶詰), パイナップル(缶詰),みかん(缶詰)	631	21.8
24月	ごはん		ももたろうごはん 和風あつやきたまご 呉汁 	牛乳,鶏肉,鶏卵,大豆, 豚肉,油揚げ,みそ	米,きび,もち米,油, さとう,じゃがいも	エリンギ,にんじん,干しいたけ,たまねぎ, さやえんどう,こまつな	629	27.3
25火	ごはん		かきあげどん みそ汁 ♪メロン	牛乳,さくらえび,大豆, ひじき,油揚げ,みそ	米,油,さつまいも,小麦粉, でんぷん,さとう	たまねぎ,にんじん,ピーマン,長ねぎ,キャベツ, えのきたけ,こまつな,メロン	663	20.5
26水	めん		トマトクリームパスタ ♪ゆでそば みかんポンチ	牛乳,鶏肉,粉チーズ, 寒天	スパゲッティ,オリーブ油, 油,バター,小麦粉,さとう	にんにく,にんじん,たまねぎ,マッシュルーム, そば,みかんジュース,レモン果汁, みかん(缶詰)	660	23.9
27木	ごはん		ごはん ♪あじの南蛮づけ やさいのごまじょうゆあえ どさんこ汁	牛乳,あじ,わかめ,みそ	米,油,でんぷん,小麦粉, さとう,ごま,ねりごま, じゃがいも,バター	たまねぎ,ピーマン,赤ピーマン,黄ピーマン, 梅びしお,もやし,にんじん,こまつな,コーン	623	27.4
28金	パン		ハニーレモントースト クリームシチュー チキンサラダ	牛乳,鶏肉,豚肉,生クリーム	食パン,バター,油, はちみつ,さとう,ごま油, じゃがいも,小麦粉	レモン果汁,キャベツ,こまつな,にんじん, 黄ピーマン,長ねぎ,たまねぎ,しめじ, コーン,パセリ	667	24.8
31月	ごはん		中華どん 春雨サラダ ぶどうゼリー	牛乳,豚肉,いか,えび, わかめ,寒天	米,油,でんぷん,ごま油, 緑豆はるさめ,さとう	しょうが,きくらげ(乾),にんじん,たけのこ, キャベツ,はくさい,たまねぎ,チンゲンツアイ もやし,ぶどうユース	602	22.1

食育週間

* 食材料の購入の都合などにより、献立を変更することがあります。