



5月 こんだてひょう



令和5年4月28日
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 たんぱくしつ
		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 月	ごはん いんげん豆入りコロッケ ゆで野菜サラダ えのきのみそ汁 牛乳	ぶたにく みそ あぶらあげ いんげんまめ ぎゅうにゅう	たまねぎ キャベツ コーン にんじん えのき こまつな	こめ あぶら バター パンこ さとう こむぎこ じゃがいも	676
					24.6
2 火	☆こどもの日メニュー☆ 中華ちまき 中華風コンスープ りんごゼリー 牛乳	やきぶた とうふ ほたてかいばしら とりにく たまご えび こなかんてん ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ ほししいたけ たけのこ クリームコーン しょうが コーン りんごジュース	もちごめ でんぷん あぶら さとう ごまあぶら	584
					27.0
8 月	きなこ揚げパン じゃこと大根のサラダ ワンタンスープ 牛乳	ぶたにく きなこ ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	だいこん にんじん きゅうり しょうが ながねぎ もやし こまつな	コッペパン さとう あぶら ごまあぶら ワンタンのかわ	590
					23.6
9 火	むぎごはん さわらのしょうが風味焼き ゆかり和え 田舎汁 牛乳	さわら みそ なまあげ ぎゅうにゅう	しょうが ながねぎ にんじん キャベツ もやし ゆかり だいこん チンゲンさい こまつな	こめ おおむぎ あぶら さとう じゃがいも	589
					29.6
10 水	グリーンピースごはん 生揚げのみそ炒め おかひじきの和え物 牛乳	なまあげ ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	グリーンピース キャベツ たまねぎ にんじん ほししいたけ にんにく しょうが チンゲンさい もやし おかひじき	こめ でんぷん さとう あぶら ごまあぶら	590
					23.8
11 木	中華丼 五目スープ くだもの(河内晩柑) 牛乳	ぶたにく いか とりにく とうふ えび ぎゅうにゅう	にんじん ほししいたけ たけのこ キャベツ たまねぎ チンゲンさい だいこん かわちばんかん	こめ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら	569
					26.4
12 金	ごはん 鶏肉と野菜の煮物 油揚げのみそ汁 牛乳	とりにく みそ こうやとうふ あぶらあげ ぎゅうにゅう	にんじん ごぼう だいこん ほししいたけ たまねぎ こまつな さやいんげん	こめ じゃがいも さとう あぶら こんにゃく	586
					25.6
15 月	ごはん さばの韓国風焼き 切干大根の含め煮 お麩のみそ汁 牛乳	さば あぶらあげ わかめ みそ ぎゅうにゅう	にんにく しょうが にんじん ほししいたけ きりほしだいこん ながねぎ	こめ ごま ごまあぶら ふ さとう あぶら	604
					27.7
16 火	カレーうどん 青のりビーンズポテト 冷凍みかん 牛乳	ぶたにく だいた あおのり あぶらあげ ぎゅうにゅう	たまねぎ ながねぎ にんじん こまつな れいとうみかん	うどん あぶら じゃがいも でんぷん	611
					26.5
17 水	チキンピラフ スパニッシュオムレツ パーザンヌスープ 牛乳	たまご ハム とりにく ベーコン ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ コーン キャベツ グリンピース マッシュルーム セロリー ピーマン あかピーマン	こめ あぶら バター じゃがいも	622
					25.7

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。

★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 たんぱくしつ
		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	
18 木	☆かみかみメニュー☆ かみかみごはん くきわかめのきんぴら のっぺい汁 牛乳	いりだいず あぶらあげ とうふ くきわかめ こんぶ とりにく ぶたにく ぎゅうにゅう	にんじん ごぼう だいこん こまつな ながねぎ	こめ あぶら さとう でんぷん こんにゃく ごま じゃがいも ごまあぶら	590
					26.4
19 金	むぎごはん 四川豆腐 えのきとキャベツのスープ 牛乳	ぶたにく なまあげ ぎゅうにゅう	にんじん たけのこ ほししいたけ たまねぎ ながねぎ ほうさいキムチ なら しょうが にんにく キャベツ えのき	こめ おしむぎ さとう あぶら でんぷん ごまあぶら	602
					24.4
22 月	ジャンバラヤ ABCスープ アロエヨーグルト 牛乳	ウィンナー ベーコン ひよこまめ ヨーグルト ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん エリンギ ピーマン にんにく トマトかん もやし こまつな アロエ	こめ あぶら さとう マカロニ	580
					19.0
23 火	むぎごはん 豆腐の五目煮 小松菜のみそ汁 牛乳	ぶたにく とうふ みそ あぶらあげ ぎゅうにゅう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ キャベツ こまつな グリーンピース	こめ あぶら おしむぎ でんぷん	590
					27.6
24 水	ポテトフランスパン レモンドレッシングサラダ トマトスープ 牛乳	ベーコン とりにく チーズ ひよこまめ ぎゅうにゅう	たまねぎ ピーマン もやし きゅうり キャベツ にんじん トマトかん レモンじる セロリー	ソフトフランスパン あぶら さとう じゃがいも	571
					24.1
25 木	ごはん ホキのカレー風味揚げ おほかサラダ しめじのみそ汁 牛乳	ホキ みそ あぶらあげ いとけずりぶし ぎゅうにゅう	キャベツ にんじん きゅうり こまつな ぶなしめじ たまねぎ	こめ でんぷん あぶら さとう ごまあぶら	597
					27.3
26 金	ビビンバ トックスープ くだもの(パイナップル) 牛乳	とりにく だいず たまご みそ ぶたにく ぎゅうにゅう	しょうが にんにく にんじん こまつな ほししいたけ だいずもやし ぜんまい キャベツ たけのこ ながねぎ パイナップル	こめ さとう あぶら トック ごま ごまあぶら	624
					22.4
29 月	アスパラとえびのクリームスパゲッティ イタリアンサラダ 菓物(甘藷) 牛乳	とりにく えび ベーコン チーズ クリーム ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん えのき アスパラガス キャベツ きピーマン にんにく ミニトマト あまなつみかん	スパゲッティ あぶら こむぎこ バター さとう じゃがいも	601
					24.2
30 火	ごはん ホイコーロー 青菜のスープ 牛乳	ぶたにく みそ ベーコン ぎゅうにゅう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ ながねぎ ピーマン こまつな	こめ でんぷん さとう あぶら ごまあぶら じゃがいも	594
					22.2
31 水	そぼろごはん 野菜とじゃこの和え物 豚汁 牛乳	とりにく ちりめんじゃこ ぶたにく だいた とうふ みそ ぎゅうにゅう	しょうが にんじん たけのこ ほししいたけ グリーンピース もやし キャベツ こまつな だいこん ごぼう ながねぎ	こめ あぶら さとう こんにゃく じゃがいも ごまあぶら	580
					28.1

