



# こんだてひょう



令和7年5月30日  
荒川区立第二瑞光小学校

| ひ<br>ようび | こんだてめい                                                                                   | しょくひんめい                                              |                                                        |                                                | エネルギー       |
|----------|------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|------------------------------------------------|-------------|
|          |                                                                                          | からだのちやにくになる                                          | からだのちようしをととのえる                                         | からだのねつやちからになる                                  | たんぱくしつ      |
| 2<br>月   | ゆかりごはん<br>ごもく とうふ<br>五目豆腐<br>だいこん みそしる ぎゅうにゅう<br>大根の味噌汁 牛乳                               | とりにく<br>もめんどうふ<br>あかみそ しろみそ<br>ぎゅうにゅう                | にんじん キャベツ<br>たけのこ グリンピース<br>だいこん こまつな                  | こめ じゃがいも<br>いとこんにやく<br>あぶら さとう<br>ごまあぶら        | 570<br>23.8 |
| 3<br>火   | ごはん 鮭の柚庵焼き<br>さけ ゆうあんや<br>キャベツの和え物<br>あ もの<br>とうにゅじた やさい じる ぎゅうにゅう<br>豆乳仕立ての野菜汁 牛乳       | さけ ぶたにく<br>ちようせいとうにゅう<br>あかみそ しろみそ<br>ぎゅうにゅう         | ゆずかじゅう キャベツ<br>こまつな にんじん<br>だいこん ながねぎ                  | こめ さとう<br>ごまあぶら<br>あぶら                         | 583<br>26.7 |
| 4<br>水   | チリビーンズドッグ<br>ABCパスタスープ<br>ヨーグルト ぎゅうにゅう<br>牛乳                                             | ぶたにく<br>いんげんまめ<br>ベーコン こなチーズ<br>とりにく ヨーグルト<br>ぎゅうにゅう | たまねぎ にんじん<br>にんにく トマトかん<br>こまつな                        | コッペパン<br>あぶら バター<br>はくりきこ<br>さとう マカロニ<br>じゃがいも | 612<br>26.8 |
| 5<br>木   | ☆虫歯予防デー・かみかみメニュー☆<br>ごはん 鶏の照り焼き<br>くき とうふ ぶたにく どり て や<br>茎わかめのサラダ さわにわん 沢煮椀 ぎゅうにゅう<br>牛乳 | とりにく<br>くきわかめ<br>ぶたにく<br>ぎゅうにゅう                      | しょうが キャベツ<br>にんじん<br>ホールコーン しいたけ<br>たけのこ いとみつば         | こめ さとう<br>かたくりこ<br>あぶら<br>ごまあぶら                | 570<br>23.7 |
| 6<br>金   | 豆腐と豚肉のチャンプル丼<br>とうふ ぶたにく<br>野菜のごまキムチ汁<br>やさい じる<br>くだもの(メロン) ぎゅうにゅう<br>牛乳                | ぶたにく たまご<br>もめんどうふ<br>あかみそ しろみそ<br>ぎゅうにゅう            | にら もやし<br>たまねぎ にんじん<br>だいこん こまつな<br>はくさい(キムチ) メロン      | こめ あぶら<br>こんにやく<br>しろすりごま<br>ねりごま              | 637<br>29.3 |
| 9<br>月   | 大豆入りジャンバラヤ<br>だいず い<br>ジュリアンスープ<br>じゃがいもとベーコンのパイ ぎゅうにゅう<br>牛乳                            | だいず(みず)に<br>ウィンナー<br>ベーコン<br>ぎゅうにゅう                  | たまねぎ ホールコーン<br>あかばぶりが グリンピース<br>キャベツ ながねぎ<br>にんじん こまつな | こめ あぶら<br>ごまあぶら<br>じゃがいも<br>パイシート              | 633<br>18.1 |
| 10<br>火  | ごはん □豆腐ハンバーグ<br>とうふ<br>野菜の梅肉だれ<br>やさい ばいにく<br>もずくのスープ                                    | とりにく おしとうふ<br>たまご しろみそ<br>もずく もめんどうふ<br>ぎゅうにゅう       | たまねぎ きゅうり<br>だいこん にんじん<br>ねりうめ こまつな                    | こめ パンこ<br>さとう あぶら<br>しろいりごま<br>かたくりこ           | 627<br>27.3 |
| 11<br>水  | ごはん 鯖の味噌煮<br>さば みそに<br>ねぎドレじゃこサラダ<br>ねぎ<br>豆腐のすまし汁 じる ぎゅうにゅう<br>牛乳                       | さば あかみそ<br>ちりめんじゃこ<br>もめんどうふ<br>ぎゅうにゅう               | しょうが もやし<br>キャベツ にんじん<br>こまつな ながねぎ<br>たけのこ             | こめ さとう<br>かたくりこ<br>ごまあぶら                       | 573<br>27.2 |
| 12<br>木  | カレーうどん<br>だいこん<br>大根のサラダ<br>□レモンドーナツ ぎゅうにゅう<br>牛乳                                        | とりにく<br>あぶらあげ<br>きぬごしどうふ<br>ぎゅうにゅう                   | にんじん たまねご<br>ながねぎ ほししいたけ<br>きゅうり だいこん<br>レモンじる         | うどん あぶら<br>かたくりこ<br>さとう バター<br>はくりきこ<br>あげあぶら  | 600<br>21.6 |
| 13<br>金  | ごはん 豚肉のおろしソース<br>ぶたにく<br>カミカミサラダ<br>あぶらあげ<br>じゃがいもの味噌汁 みそしる ぎゅうにゅう<br>牛乳                 | ぶたにく さきいか<br>あぶらあげ<br>しろみそ あかみそ<br>ぎゅうにゅう            | だいこん にんじん<br>きゅうり もやし<br>こまつな                          | こめ さとう<br>ごまあぶら<br>じゃがいも                       | 583<br>25.9 |
| 16<br>月  | スタミナ焼肉丼<br>やきにくどん<br>わかめスープ<br>あじさいゼリー ぎゅうにゅう<br>牛乳                                      | ぶたにく ベーコン<br>カットわかめ<br>もめんどうふ<br>こなかんてん<br>ぎゅうにゅう    | にんにく たまねぎ<br>もやし にんじん<br>たけのこ ピーマン<br>ぶどうジュース          | こめ<br>ごまあぶら<br>さとう<br>かたくりこ                    | 599<br>21.2 |

## ★6月の給食目標★ 衛生に気をつけよう。じょうぶな歯をつくろう。

| ひ<br>ようび | こんだてめい                                                                         | しょくひんめい                                                 |                                                                         |                                                          | エネルギー       |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|-------------|
|          |                                                                                | からだのちやにくになる                                             | からだのちようしをととのえる                                                          | からだのねつやちからになる                                            | たんぱくしつ      |
| 17<br>火  | かやくごはん<br>あつあ からあ<br>厚揚げの唐揚げ<br>きのこのすまし汁 じる ぎゅうにゅう<br>牛乳                       | とりにく<br>あぶらあげ<br>なまあげ<br>ぎゅうにゅう                         | ごぼう にんじん<br>えだまめ にんにく<br>しょうが ながねぎ<br>しいたけ えのきたけ<br>ぶなしめじ こまつな          | こめ さとう<br>あぶら<br>はくりきこ<br>かたくりこ<br>あげあぶら                 | 619<br>23.4 |
| 18<br>水  | □どんぐりパン<br>とりにく<br>鶏肉のトマトシチュー<br>トリに<br>フレンチサラダ ぎゅうにゅう<br>牛乳                   | たまご とりにく<br>ひよこまめ<br>ぎゅうにゅう                             | たまねぎ にんじん<br>マッシュルーム しょうが<br>トマトダイスカットかん<br>グリンピース キャベツ<br>きゅうり ホールコーン  | ココアパン<br>バター さとう<br>はくりきこ<br>チョコチップ<br>じゃがいも あぶら         | 627<br>22.1 |
| 19<br>木  | ☆まごわやさしいメニュー☆<br>うめわかごはん 鰯フライ<br>あかし しょうゆ あ どん じる ぎゅうにゅう<br>キャベツの辛子醤油和え 豚汁 牛乳  | わかめごはんのもと<br>あじ ぶたにく<br>もめんどうふ<br>あかみそ しろみそ<br>ぎゅうにゅう   | かりかりうめ しょうが<br>キャベツ にんじん<br>ぶなしめじ こまつな<br>もやし だいこん<br>ごぼう ながねぎ          | こめ いりごま<br>はくりきこ<br>パンこ あぶら<br>ざいも<br>こんにやく              | 608<br>25.3 |
| 20<br>金  | チキンカレーライス<br>コールスローサラダ<br>くだもの(すいか) ぎゅうにゅう<br>牛乳                               | とりにく<br>ぎゅうにゅう                                          | にんにく しょうが<br>たまねぎ にんじん<br>りんご キャベツ<br>きゅうり ホールコーン<br>こだすすいか             | こめ おしむぎ<br>あぶら<br>じゃがいも<br>はくりきこ<br>さとう バター              | 633<br>19.3 |
| 23<br>月  | きのこのトマトクリームスパゲッティ<br>しょうゆ<br>醤油ドレサラダ<br>□クッキー ぎゅうにゅう<br>牛乳                     | ベーコン とりにく<br>なまクリーム<br>こなチーズ<br>たまご<br>ぎゅうにゅう           | にんにく たまねぎ<br>ぶなしめじ エリンギ<br>えのきたけ こまつな<br>トマトかん きゅうり<br>にんじん キャベツ もやし    | スパゲッティ<br>あぶら バター<br>はくりきこ<br>ごまあぶら さとう<br>グラニューとう       | 650<br>25.0 |
| 24<br>火  | ナンピザ<br>いんげん豆のポタージュ<br>グリーンサラダ ぎゅうにゅう<br>牛乳                                    | ベーコン<br>モツァレラチーズ<br>ピザチーズ<br>いんげんまめ<br>ぎゅうにゅう           | セロリー にんにく たまねぎ<br>トマトかん ホールコーン<br>マッシュルーム<br>ピーマン こまつな<br>キャベツ もやし きゅうり | ナン あぶら<br>バター さとう<br>はくりきこ                               | 574<br>23.7 |
| 25<br>水  | 中華丼 中華スープ<br>□いちごのミルクプリン ぎゅうにゅう<br>牛乳                                          | ぶたにく いか<br>ベーコン<br>もめんどうふ<br>なまクリーム<br>こなかんてん<br>ぎゅうにゅう | しょうが にんにく<br>にんじん たけのこ<br>ほししいたけ キャベツ<br>こまつな いちごジャム                    | こめ あぶら<br>さとう<br>ごまあぶら<br>かたくりこ                          | 614<br>20.4 |
| 26<br>木  | とりとごぼうのピラフ<br>□おいしいオムレツ<br>やさい ぎゅうにゅう<br>野菜スープ 牛乳                              | とりにく たまご<br>なまクリーム<br>こなチーズ ベーコン<br>ぎゅうにゅう              | ごぼう にんじん<br>たまねぎ ホールコーン<br>グリンピース<br>キャベツ こまつな                          | こめ バター<br>じゃがいも<br>さとう                                   | 606<br>24.7 |
| 27<br>金  | ごはん 韓国風<br>のりふりかけ<br>かんこくふう<br>韓国風肉じゃが<br>もやしのナムル ぎゅうにゅう<br>牛乳                 | やきのり<br>とりにく<br>ぎゅうにゅう                                  | にんじん たまねぎ<br>グリンピース<br>こまつな もやし                                         | こめ ごまあぶら<br>じゃがいも<br>あぶら さとう                             | 581<br>22.1 |
| 30<br>月  | ☆地産地消メニュー☆<br>ちさんちしょう<br>焼肉チャーハン トックキムチスープ<br>や にく<br>はるさめ ぎゅうにゅう<br>春雨のサラダ 牛乳 | ぶたにく<br>たまご<br>ぎゅうにゅう                                   | にんにく しょうが ながねぎ<br>にんじん こまつな<br>はくさい(キムチ)<br>だいこん にら<br>ホールコーン きゅうり      | こめ おしむぎ<br>あぶら トック<br>かたくりこ<br>はるさめ<br>ごまあぶら<br>さとう いりごま | 602<br>21.3 |

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。

