

5月 献立表

令和8年 4月30日
 荒川区立第四峡田小学校
 校長 川上 晋
 栄養士 酒泉 広子

日	こんだて	食品のおもなはたらき			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		体をつくる (赤)	熱や力になる (黄)	体の調子を整える (緑)		
1金	中華五目おこわ パリパリサラダ 新筍のかきたま汁 カルピスフルーツゼリー 端午の節句献立	牛乳 豚肉 鶏肉 卵 粉寒天 乳酸菌飲料	米 もち米 油 こんにゃく 砂糖 ごま油 ワンタンの皮 片栗粉	しょうが にんじん しいたけ きやいんげん キャベツ もやし きゅうり にんにく だいこん たけのこ こまつな おうとう みかん	604	22.4
7木	カレーマーボー丼 わかめのスープ ゆでそらまめ 1年生 そら豆のさやむき	牛乳 豚肉 大豆 豆腐 鶏肉 わかめ	米 麦 油 砂糖 ぐず粉 ごま油	にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ピーマン だいこん ねぎ そらまめ	594	28.2
8金	鶏ごぼうピラフ 洋風卵スープ パイんとさつま芋のパイ	牛乳 鶏肉 卵	米 油 じゃがいも 片栗粉 きつまいも バター 砂糖 パイシート	にんじん ごぼう コーン きやいんげん しょうが たまねぎ パセリ パイン缶	642	20.8
11月	ごはん 魚の西京焼き 大豆と野菜の和え物 けんちん汁	牛乳 しいら みそ 大豆 鶏肉 豆腐 油揚げ	米 砂糖 油 ごま油 こんにゃく	しょうが にんじん もやし きゅうり ごぼう だいこん ねぎ	581	31.8
12火	ハヤシライス じゃがいものみそドレサラダ オレンジ	牛乳 豚肉 みそ	米 油 小麦粉 バター じゃがいも 砂糖 ごま油 ごま	にんにく にんじん たまねぎ マッシュ ルーム しょうが キャベツ きゅうり オレンジ	649	20.1
13水	ごはん・のりの佃煮 油揚げ入り肉じゃが ツナと野菜のごまだれ和え	牛乳 のり 豚肉 油揚げ ツナ	米 砂糖 油 こんにゃく じゃがいも ごま油 ごま	たまねぎ にんじん しいたけ もやし こまつな	587	22.2
14木	和風えびピラフ コーンチャウダー フルーツポンチ	牛乳 ベーコン ひじき えび 鶏肉 豆乳 生クリーム	米 麦 油 バター じゃがいも 米粉 砂糖	にんにく たまねぎ コーン ピーマン にんじん マッシュルーム パセリ パイ缶 ラフランス缶 みかん缶 レモン果汁	602	20.4
15金	豚肉と野菜の卵とじ丼 じゃがいもと玉ねぎのみそ汁 メロン	牛乳 豚肉 卵 油揚げ みそ わかめ	米 麦 油 しらたき 砂糖 ぐず粉 じゃがいも	しょうが たまねぎ だいこん にんじん こまつな メロン	605	24.2
18月	チリピーズドッグ ABCスープ フルーツヨーグルト	牛乳 豚肉 大豆 チーズ 鶏肉 ベーコン ヨーグルト	パン 油 砂糖 米粉 マカロニ はちみつ	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ みかん缶 黄桃缶 パイン缶	630	27.1
19火	ごはん 鮭の塩こうじ焼き きんぴら大豆 豚汁	牛乳 鮭 豚肉 大豆 豆腐 みそ	米 油 こんにゃく 砂糖 ごま油 じゃがいも	しょうが ごぼう にんじん きやいんげん えのきたけ だいこん ねぎ	598	33.1
20水	魚介のトマトクリームスパゲッティ キャロットソースサラダ オレンジ	牛乳 ホタテ ツナ えび チーズ 生クリーム	スパゲッティ 油 バター 小麦粉 砂糖	にんにく セロリ たまねぎ マッシュ ルーム キャベツ きゅうり もやし コーン にんじん オレンジ	612	26.0
21木	わかめごはん じゃがいもと生揚げのそぼろ煮 のりと野菜の和え物	牛乳 炊き込みわかめ 豚肉 生揚げ のり	米 油 じゃがいも 砂糖 片栗粉 ごま油	たまねぎ にんじん しいたけ きやいんげん もやし キャベツ きゅうり にんにく	605	23.8
22金	スタミナ焼肉丼 にらたまスープ 冷凍パイ 運動会応援献立	牛乳 豚肉 鶏肉 卵	米 麦 油 砂糖 片栗粉 ごま油 こんにゃく	にんにく しょうが にんじん たまねぎ もやし キャベツ ピーマン だいこん にら パイン	629	24.8
26火	パン格拉タン 米粉マカロニスープ 冷凍みかん	牛乳 鶏肉 生クリーム チーズ ベーコン	パン 油 バター 小麦粉 じゃがいも 米粉マカロニ	たまねぎ マッシュルーム パセリ にんじん キャベツ こまつな みかん	590	23.4
27水	ごはん かつおの甘辛揚げ 小松菜と人参の胡麻和え 大根のみそ汁 旬の食べ物献立	牛乳 かつお 油揚げ わかめ みそ	米 片栗粉 油 砂糖 はちみつ ごま油 ごま こんにゃく	しょうが えだまめ にんじん こまつな もやし だいこん えのきたけ	595	28.7
28木	ジャージャー麺 大豆とごぼうの青のり風味 すいか	牛乳 豚肉 みそ 大豆 あおのり	蒸し中華麺 油 砂糖 ぐず粉 ごま油 片栗粉	にんにく しょうが たまねぎ しいたけ にんじん もやし きゅうり ごぼう すいか	635	25.0
29金	こぎつねごはん 焼きししゃも 大根の和え物 沢煮碗	牛乳 鶏肉 油揚げ ししゃも 豚肉	米 砂糖 油	にんじん しいたけ きやいんげん だいこん キャベツ きゅうり えのきたけ こまつな ねぎ	590	26.7

- ★7日は、1年生がそら豆のさやむき体験をします。そら豆は、給食室で洗浄し、しっかり加熱して提供します。
- ★行事・食材の仕入れ等の都合により献立は変更することがあります。
- ★小松菜は、東京都江戸川区産のものを使用する予定です。
- ★牛乳は毎日つきます。