

5月献立表

令和6年 4月30日
荒川区立第四峡田小学校
校長 宮原 典子
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水	麦入りごはん じゃがいもと生揚げのそぼろ煮 小松菜と人参の甘辛和え	牛乳 豚肉 生揚げ	米 麦 油 じゃがいも 砂糖 はちみつ ごま油 ごま	たまねぎ にんじん しいたけ こまつな もやし	605	23.5
2木	中華五目おこわ 白身魚とチーズの包み揚げ 新たけのこのすまし汁	牛乳 鶏肉 パサ チーズ 豆腐 わかめ	米 もち米 油 こんにゃく 砂糖 ごま油 はるまきの皮	しょうが にんじん しいたけ さやいんげん だいこん たけのこ えのきだけ	615	26.8
7火	麦入りごはん 豆腐とえびの中華炒め ごまじゃこ和え	牛乳 豚肉 えび うずらの卵 豆腐 ちりめんじゃこ	米 麦 油 ごま油 かたくり粉 砂糖 ごま	しょうが にんじん たけのこ しいたけ キャベツ ねぎ もやし こまつな きくらげ	592	28.6
8水	ミルクパン まめまめコロッケ コールスローサラダ オニオンスープ	牛乳 緑豆 ひよこ豆 豚肉 ベーコン	ミルクパン じゃがいも 油 小麦粉 パン粉 砂糖	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり もやし レモン汁 セロリ パセリ	641	23.9
9木	豚肉と野菜の卵とじ丼 具だくさんみそ汁 カラマンダリン	牛乳 豚肉 卵 油揚げ みそ	米 麦 油 こんにゃく 砂糖 じゃがいも	しょうが ごぼう だいこん にんじん こまつな たまねぎ カラマンダリン	603	24.2
10金	麦入りごはん さばのみそ煮 キャベツのなんばん けんちん汁	牛乳 さば みそ 鶏肉 豆腐 油揚げ	米 麦 砂糖 ごま油 油 こんにゃく	しょうが ねぎ キャベツ にんじん ごぼう だいこん	617	27.5
13月	たけのこごはん ししゃもの青のり揚げ かきたま汁	牛乳 鶏肉 油揚げ ししゃも あおのり 卵	米 砂糖 小麦粉 油 かたくり粉	たけのこ にんじん さやえんどう だいこん しめじ こまつな	595	25.3
14火	スパゲッティカレーミートソース キャロットソースサラダ フルーツポンチ	牛乳 大豆 豚肉	スパゲッティ 油 小麦粉 はちみつ バター 砂糖	セロリ にんにく たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ きゅうり もやし コーン パイン缶 黄桃缶 みかん缶 レモン汁	602	22.2
15水	ひじきふりかけごはん すき焼き風煮 ツナと野菜の和え物	牛乳 ひじき ちりめんじゃこ 豚肉 豆腐 ツナ	米 麦 油 ごま 焼きふ こんにゃく 砂糖 ごま油	たまねぎ にんじん はくさい えのきだけ もやし こまつな	596	27.4
16木	鶏ごぼうピラフ ビーンズサラダ コーンクリームスープ	牛乳 鶏肉 ひよこ豆 生クリーム	米 油 砂糖 バター かたくり粉 コーンスターチ	しょうが ごぼう にんじん キャベツ もやし こまつな たまねぎ コーン クリームコーン	598	21.0
17金	麦入りごはん さわらのピリ辛焼き ごま和え じゃがいもとたまねぎのみそ汁	牛乳 さわら 油揚げ みそ わかめ	米 麦 砂糖 かたくり粉 ごま 練りごま じゃがいも	しょうが こまつな キャベツ にんじん たまねぎ	575	27.0
20月	シーフードピラフ ごまだれサラダ らくのうスープ	牛乳 鶏肉 いか えび ベーコン いんげんまめペースト 豆乳	米 油 ごま 砂糖 ごま油 じゃがいも バター	にんにく たまねぎ マッシュルーム ピーマン キャベツ きゅうり にんじん もやし コーン エリンギ	578	23.2
21火	麦入りごはん 鮭の塩こうじ焼き きんぴら大豆 豚汁	牛乳 鮭 大豆 豚肉 豆腐 みそ	米 麦 こんにゃく 油 ごま 油 砂糖 こんにゃく じゃがいも	しょうが ごぼう にんじん さやいんげん えのきだけ だいこん ねぎ	585	29.5
22水	キムチチャーハン トックスープ みしょうかん	牛乳 豚肉 鶏肉	米 油 ごま油 トック	にんじん しいたけ にんにく しょうが キムチ ねぎ だいこん みしょうかん	587	18.9
23木	ソース焼きそば 黒こしょうポテト パイナップルヨーグルト	牛乳 豚肉 大豆 ヨーグルト	蒸し中華めん 油 じゃがいも かたくり粉 はちみつ	たまねぎ にんじん もやし キャベツ にら パイン缶	622	22.2
24金	麦入りごはん 鶏肉のみそカツ じゃこ和え おふ入りすまし汁	牛乳 鶏肉 みそ ちりめん じゃこ 豆腐 わかめ	米 麦 小麦粉 パン粉 油 砂糖 ごま油 ごま ふ	キャベツ もやし にんじん こまつな だいこん えのきだけ ねぎ	598	28.3
25土	チキンカレーライス わかめサラダ オレンジゼリー	牛乳 鶏肉 レンズ豆 わかめ 粉寒天	米 麦 油 小麦粉 じゃがいも はちみつ 砂糖 ごま油	たまねぎ にんにく しょうが セロリ にんじん キャベツ きゅうり オレンジ ジュース	687	21.3
28火	焼肉丼 韓国風サラダ 豆腐とわかめのスープ	牛乳 のり 豚肉 鶏肉 豆腐 わかめ	米 麦 かたくり粉 小麦粉 油 砂糖 ごま油	にんじん もやし キャベツ きゅうり にんにく だいこん ねぎ しょうが たまねぎ ピーマン	592	25.0
29水	ビーンズピザドッグ ポトフ メロン	牛乳 ベーコン 大豆 チーズ 鶏肉	コッペパン オリーブ油 油 じゃがいも	にんにく たまねぎ トマト マッシュルーム ピーマン セロリ にんじん キャベツ メロン	600	26.9
30木	ゆかりごはん 和風卵焼き 油揚げのパリパリサラダ キャベツのみそ汁	牛乳 卵 鶏肉 油揚げ みそ	米 油 砂糖 ごま油	たまねぎ しいたけ にんじん たけのこ もやし こまつな キャベツ えのきだけ	578	24.8
31金	タコライス もずくスープ パイナップル	牛乳 豚肉 大豆 鶏肉 豆腐 もずく	米 油 砂糖 ごま油	にんにく しょうが たまねぎ トマト キャベツ たけのこ にんじん えのきだけ パイナップル	588	25.3

- ★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。
- ★牛乳は毎日つきます。
- ★小松菜は、東京都江戸川区産のものを使用する予定です。