



# 5月のこんだてひょう

中野区立江古田小学校

日	曜日	牛乳	主食	副食	赤のなかま	黄色のなかま	緑のなかま	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 %
1	月	○	キャロットライス	タンダーチキン スナップエンドウ じゃが芋とピーマン炒め オニオンスープ	牛乳 鶏肉 ヨーグルト ベーコン	米 油 じゃがいも	人参 玉ねぎ にんにくピーマン スナップさやえんどう しめじ パセリ	606	23.1	28.2
2	火	○	中華ちまき	焼きししゃも もやしとにらのナムル 春雨スープ	牛乳 豚挽き肉 中華干し海老 ししゃも 鶏肉	ごま油 もち米 砂糖 ごま 油 はるさめ	生姜 人参 椎茸 筍 ねぎ コーン缶 もやし にら にんにく チンゲンサイ	605	25.8	26.3
8	月	○	ご飯	厚焼き卵 肉じゃがの旨煮 味噌汁	牛乳 桜海老 卵 豚肉 味噌	米 油 砂糖 じゃがいも こんにやく	ねぎ 玉ねぎ 人参 さやいんげん 大根 小松菜	581	22.2	23.5
9	火	○	手作りシナモン ロールパン	じゃが芋のオランダ風煮 豆と野菜のマリネ なつみ	牛乳 ベーコン 豚肉 チーズ 大豆 卵	食パン バター 油 じゃがいも 砂糖	玉ねぎ 人参 さやいんげん 枝豆(冷凍) きゅうり 蓮根 なつみ	654	25.1	28.8
10	水	○	ご飯	鯖の文化干し 若竹煮 沢煮椀 甘夏みかん	牛乳 塩さば わかめ 豚肉 蒸しかまぼこ	米 砂糖 でん粉	たけのこ 人参 さやえんどう 椎茸 かぶ ねぎ かぶ(葉) 甘夏みかん	612	29.3	27.8
11	木	○	チャーハン	ジャンボ餃子 野菜の生姜醤油かけ 中華スープ	牛乳 豚挽き肉 なた 豆腐	米 大麦 油 ごま油 ぎょうざの皮	ねぎ 椎茸 グリンピース(冷凍) キャベツにらにんにく生姜人参もやし きゅうり玉ねぎきくらげチンゲンサイ	624	23.2	31.3
12	金	○	ご飯	豆腐入りハンバーグ 野菜のごま和え 味噌汁	牛乳 豚挽き肉 豆腐 油揚げ 味噌	米 油 バター パン粉 砂糖 ごま	玉ねぎ もやし きゅうり 人参 大根	609	23.8	28.5
15	月	○	ふきご飯	さわらの西京焼き 煮びたし 具沢山すまし汁	牛乳 油揚げ 鯖 味噌 蒸しかまぼこ 豆腐	米 砂糖	ふき 生姜 キャベツ もやし 人参 しめじ ねぎ ほうれん草	579	28.2	27.0
16	火	○	グリンピースご飯	わかさぎの天ぷら きんぴら 味噌汁 ジュシーフルーツ	牛乳 わかさぎ 卵 豆腐 わかめ 味噌	米 小麦粉 油 ごま 油 こんにやく 砂糖 じゃがいも	グリンピース ごぼう 人参 玉ねぎ 小松菜 ジュシーフルーツ	609	22.9	22.6
17	水	○	高菜スパゲッティ	ツナサラダ ミニトマト こんにやく 抹茶あずきコーン	牛乳 鶏肉 わかめ ちりめ んじゃこ まぐろ(油漬) ヨーグルト あずき 卵	スパゲッティ 油 ごま ごま油 砂糖 小麦粉 バター こんにやく	人参 しめじ 高菜漬 キャベツ きゅうり ミノマト	666	23.0	33.2
18	木	○	ご飯	いかと海老のチリソース 野菜の中華ドレッシングかけ ザーサイスープ	牛乳 いか 海老 鶏肉 豆腐	米 でん粉 油 ごま 油 砂糖	ねぎ 生姜にんにくチンゲンサイ もやし 人参 筍 にら ザーサイ(漬物) 玉ねぎ	610	26.1	27.4
19	金	○	食パンと 手作りジャム	ビーンズシチュー コールスローサラダ ジュシーフルーツ	牛乳 豚肉 大豆	食パン 砂糖 油 じゃがいも 小麦粉	レモン いちご 人参 玉ねぎ パセリ キャベツ きゅうり ジュシーフルーツ	609	23.7	30.9
22	月	○	ご飯	豚肉の生姜焼き 野菜の胡麻醤油かけ けんちん汁 甘夏みかん	牛乳 豚肉 豆腐	米 砂糖 ごま ごま油 こんにやく じゃがいも	生姜 りんご もやし 人参 ほうれん草 ごぼう 大根 ねぎ 甘夏みかん	581	25.8	24.5
23	火	○	五目うどん	チーズ焼きおにぎり 和風サラダ ジュシーフルーツ	牛乳 鶏肉 油揚げ 蒸しかまぼこ チーズ	うどん 米 ごま 油 砂糖	人参 筍 ねぎ 小松菜 キャベツ きゅうり 大根 ジュシーフルーツ	596	22.1	24.5
24	水	○	ご飯	魚の照り焼き アスパラガスのかき揚げ 味噌汁	牛乳 鮭 ベーコン ひじき 卵 豆腐 わかめ 味噌	米 砂糖 さつまいも 小麦粉 油	生姜 グリーンアスパラガス 玉ねぎ 人参 キャベツ	650	28.2	26.7
25	木	○	大豆入り ドライカレー	カラフルサラダ マッシュポテト フルーツポンチ	牛乳 大豆 豚挽き肉 チーズ	米 大麦 油 小麦粉 砂糖 じゃがいも	にんにく生姜玉ねぎ人参セロリー ピーマンりんごマッシュルームキャベツ きゅうり桃(缶)パイン(缶)みかん(缶)	699	24.8	26.3
26	金	○	ぶどうパン	スペイン風オムレツ ほうれん草とコーンのソテー コンカッセスープ	牛乳 鶏肉 卵ベーコン	ぶどうパン 油 じゃがいも 砂糖	人参 玉ねぎ コーン缶 ほうれん草 セロリー キャベツ	608	25.1	33.2
29	月	○	昆布ご飯	かつおの竜田揚げ かぶときゅうりのサラダ ピリカラこんにやく 味噌汁	牛乳 昆布 油揚げ 鯉 豆腐 味噌	米 砂糖 でん粉 油 ごま油 こんにやく	人参 生姜 かぶ きゅうり 玉ねぎ かぶ(葉)大根小松菜	621	28.7	28.0
30	火	○	ご飯	豆腐と挽き肉の煮込み 切り干し大根入りサラダ 甘夏みかん	牛乳 豚挽き肉 高野豆腐 豆腐	米 油 じゃがいも 砂糖 でん粉 ごま油 ごま	にんにく 生姜 人参 筍 ねぎ グリンピース(冷凍)切り干し大根 きゅうり 甘夏みかん	640	25.8	27.8
31	水	○	焼きそば	ガーリックポテト 人参のラペ 中華風コーンスープ	牛乳 豚肉 いか まぐろ(油漬) 卵	中華めん 油 じゃがいも ごま でん粉 ごま油	生姜 人参 椎茸 筍玉ねぎキャベツ もやしピーマンにんにくきゅうりレモン らっきょう クリームコーン缶 小松菜	584	24.5	26.7

\*材料購入等の都合により献立の一部を変更することがありますのでご了承ください。