



令和6年5月 きゅうしょくよていこんだてひょう



中学年平均 : エネルギー 607kcal / たんぱく質 25.2g

足立区立伊興小学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 体をつくるものになる		黄の仲間 エネルギーのもとになる		緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
				たんぱく質	無機質	炭水化物	脂質	ビタミン	
1 水	【八十八夜】 かきたまうどん	○	香味あえ ☆新茶のケーキ	ぶた肉,油揚げ,たまご	牛乳	でんぷん,無塩うどん,砂糖,小麦粉	ごま油,バター	にんじん,こまつな,干しいたけ,たまねぎ,キャベツ,きゅうり,しょうが	602 kcal 25.1 g
2 木	【端午の節句】 ☆ちまき	○	豚汁 りんごゼリー	ぶた肉,えび,豆腐,赤みそ,白みそ	牛乳,粉寒天	もち米,こんにゃく,じゃがいも,砂糖	油,ごま油	にんじん,たけのこ,干しいたけ,ごぼう,だいこん,長ねぎ,りんごジュース	562 kcal 22.8 g
7 火	コーンドライカレー	○	ツナサラダ ☆くだもの(きよみオレンジ)	ぶた肉,ぶたレバー,レンズまめ,ツナ	牛乳,くきわかめ	米,麦,小麦粉,砂糖	豆乳バター,油,ごま油	にんじん,ピーマン,たまねぎ,にんにく,しょうが,セロリ,コーン,キャベツ,きゅうり,清見オレンジ	617 kcal 23.1 g
8 水	ミルクパン	○	まめまめコロケ ゆでキャベツ ジュリエンスープ	たまご,ぶた肉,ひよこまめ,レンズまめ,ベーコン	牛乳	ミルクパン,小麦粉,パン粉,じゃがいも	油	にんじん,パセリ,たまねぎ,キャベツ,コーン	629 kcal 24.2 g
9 木	ごはん	○	☆いかの子リソース もやしサラダ 中華たまごスープ	いか,とり肉,豆腐,たまご	牛乳	米,麦,でんぷん,小麦粉,砂糖	油,ごま油,白いりごま	パセリ,にんじん,しょうが,にんにく,もやし,きゅうり,たまねぎ,たけのこ	668 kcal 30.4 g
10 金	ポテト入りソース焼きそば	○	小えびのサラダ フルーツヨーグルト	ぶた肉,えび	牛乳,ヨーグルト	じゃがいも,中華めん,砂糖	油,白いりごま,ごま油	にんじん,しょうが,キャベツ,もやし,きゅうり,みかん缶,パイン缶,もも缶	552 kcal 22.7 g
13 月	揚げパン	○	ホークビーンズ くきわかめサラダ	ベーコン,ぶた肉,いんげんまめ,ツナ	牛乳,くきわかめ	胚芽パン,砂糖,じゃがいも	油,ごま油,白いりごま	にんじん,さやいんげん,たまねぎ,キャベツ,きゅうり	625 kcal 26.9 g
14 火	ごはん	○	魚のあずま煮 おひたし とうふとわかめのみそ汁	もうかさめ,豆腐,赤みそ,白みそ	牛乳,わかめ	米,麦,でんぷん,じゃがいも,砂糖	油,白いりごま	にんじん,こまつな,しょうが,もやし,キャベツ,長ねぎ	614 kcal 23.3 g
15 水	スパゲティミートソース	○	ころころポテトのハニーサラダ くだもの(りんご)	ぶた肉,ぶたレバー,大豆	牛乳,粉チーズ	スパゲティ,小麦粉,じゃがいも,はちみつ	油	にんじん,たまねぎ,しょうが,にんにく,セロリ,マッシュルーム,きゅうり,キャベツ,りんご	607 kcal 26.1 g
16 木	ごはん	○	ぎせい豆腐あんかけ からしあえ じゃがいものみそ汁	とり肉,豆腐,たまご,白みそ,赤みそ	牛乳,わかめ	米,麦,砂糖,でんぷん,じゃがいも	油	にんじん,こまつな,長ねぎ,たけのこ,干しいたけ,キャベツ,もやし,たまねぎ	576 kcal 24.0 g
17 金	シーフードピラフ	○	ふわふわ卵スープ ☆アスパラガスとナッツのサラダ	とり肉,えび,いか,ぶた肉,ベーコン,たまご	牛乳,粉チーズ	米,麦,パン粉,砂糖	豆乳バター,油,カシューナッツ,アーモンド	にんじん,ピーマン,こまつな,アスパラガス,にんにく,たまねぎ,セロリ,かぶ,コーン,キャベツ,きゅうり	557 kcal 24.9 g
20 月	ごはん	○	じゃこふりかけ 肉豆腐 おかかあえ	ぶた肉,豆腐,かつお節(破片)	牛乳,ちりめん,煮干粉,あおのり	米,麦,系こんにゃく,砂糖	白いりごま,油	にんじん,こまつな,たまねぎ,干しいたけ,キャベツ,もやし	558 kcal 26.3 g
21 火	青菜きつねごはん	○	ししゃもの磯辺揚げ ごま酢あえ なめこ汁	油揚げ,たまご,豆腐,赤みそ	牛乳,ししゃも,あおのり,わかめ	米,砂糖,小麦粉	白いりごま,油	にんじん,こまつな,もやし,きゅうり,長ねぎ,なめこ	598 kcal 25.3 g
22 水	黒砂糖パン	○	スパニッシュオムレツ バジルサラダ ABCスープ	ベーコン,たまご	牛乳,生クリーム,サラダチーズ	黒砂糖パン,じゃがいも,砂糖,マカロニ	バター,油	にんじん,パセリ,たまねぎ,キャベツ,きゅうり,にんにく,セロリ,コーン	604 kcal 25.6 g
23 木	【旬の野菜:グリーンピース】 ☆ピースわかめごはん ※1年生がさやむきをします	○	☆揚げじゃがいものそばろ煮 しらすあえ	とり肉	牛乳,わかめ,しらす干し	米,麦,じゃがいも,砂糖,でんぷん	油	にんじん,さやいんげん,こまつな,グリーンピース,たまねぎ,干しいたけ,キャベツ,もやし	591 kcal 22.3 g
24 金	えびクリームライス	○	木の実のサラダ くだもの(オレンジ)	えび,とり肉	牛乳	米,小麦粉,砂糖	豆乳バター,油,バター,カシューナッツ,アーモンド	にんじん,ピーマン,たまねぎ,マッシュルーム,キャベツ,きゅうり,オレンジ	625 kcal 22.7 g
27 月	プルコギ丼	○	とうふちよレギサラダ 牛乳かん入りフルーツポンチ	ぶた肉,豆腐	牛乳,わかめ,刻みのり,粉寒天	米,麦,砂糖	油,ごま油,白いりごま,白すりごま	にんじん,にら,こまつな,たまねぎ,もやし,りんご,しょうが,にんにく,だいこん,きゅうり,キャベツ,パイン缶,みかん缶,もも缶	622 kcal 22.2 g
28 火	ごはん	○	魚のカレー揚げ ごまあえ 呉汁	たら,とり肉,豆腐,大豆,白みそ,赤みそ	牛乳	米,麦,でんぷん,砂糖,じゃがいも	油,白すりごま,ごま油	にんじん,こまつな,しょうが,キャベツ,ごぼう,だいこん,長ねぎ	597 kcal 29.1 g
29 水	ツナマヨトースト	○	☆グリーンシチュー コーンサラダ	ツナ,とり肉,いんげんまめ	牛乳,粉チーズ	食パン,じゃがいも,小麦粉,砂糖	油,エッグケアマヨネーズ,バター,ごま油	にんじん,たまねぎ,グリーンピース,きゅうり,キャベツ,コーン	622 kcal 24.7 g
30 木	ごはん	○	魚の塩焼き じゃがいものきんぴら 小松菜とじゃこのあえもの	さば	牛乳,ちりめん	米,麦,じゃがいも,砂糖	油,ごま油,白いりごま	にんじん,さやいんげん,こまつな,ごぼう,れんこん,キャベツ,コーン	650 kcal 26.6 g
31 金	【運動会応援こんだて】 ☆みそチキンカツどん	○	☆紅白すまし汁 ☆紅白ゼリー	とり肉,たまご,赤みそ,あらはんぺん,豆腐	牛乳,粉寒天,カルピス	米,麦,小麦粉,パン粉,砂糖	油,ごま油,白いりごま	こまつな,にんにく,キャベツ,えのきたけ,長ねぎ,クランベリージュース	671 kcal 30.1 g

☆旬の野菜・季節の料理

※都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。