

5月 こんだてひょう

令和6年度

足立区立千寿双葉小学校

| 日 | 牛乳 | 主食 | 主菜・副菜 | 血や肉になる赤の食品 | 熱や力のもとになる黄色の食品 | 体の調子を整える緑の食品 | I類たんぱく質 |
|-----|----|--|---------------------------------|--|--|---|--------------------|
| 1水 | | ごはん お茶ふりかけ <small>行事：八十八夜</small> | 肉じゃが おひたし | 牛乳 ちりめん 粉かつお ぶた肉 生揚げ | 米 砂糖 白いりごま じゃがいも 糸こんにゃく | たまねぎ にんじん こまつな ほししいたけ グリンピース キャベツ | 574 kcal 23.1 g |
| 2木 | | 中華おこわ | ワンタンスープ 青のりポテトビーンズ | 牛乳 ぶた肉 えび 大豆 あおのり | 米 もち米 油 砂糖 ワンタン じゃがいも でんぷん | ほししいたけ にんじん もやし たけのこ ながねぎ チンゲンサイ こまつな | 611 kcal 24.3 g |
| 7火 | | むぎごはん | さばのねぎみそだれ からしあえ けんちん汁 | 牛乳 さば あかみそ ぶた肉 なまあ 生揚げ | 米 むぎ 砂糖 でんぷん じゃがいも こんにゃく | しょうが ながねぎ にんじん こまつな キャベツ もやし だいこん ほししいたけ | 575 kcal 27.4 g |
| 8水 | | きなこ揚げパン | ポークビーンズ ツナコーンサラダ | 牛乳 きなこ いんげんまめ ぶた肉 ツナ | ミルクパン 油 砂糖 じゃがいも 白いりごま | にんじん たまねぎ トマト グリーンピース キャベツ もやし ホールコーン | 601 kcal 25.0 g |
| 9木 | | 山菜うどん | 磯あえ 小松菜蒸しパン | 牛乳 ぶた肉 油揚げ のり たまご ヨーグルト | うどん 油 砂糖 小麦粉 チョコチップ | わらび ぜんまい たけのこ ほししいたけ にんじん もやし こまつな キャベツ ホールコーン | 552 kcal 22.6 g |
| 10金 | | チリビーンズライス | わかめサラダ 果物（パイナップル） | 牛乳 ぶた肉 ぶたレバー いんげんまめ 大豆 わかめ | 米 とうとう 豆乳バター 油 小麦粉 白いりごま こま油 砂糖 | たまねぎ にんじん にんにく しょうが ピーマン セロリー もやし きゅうり ホールコーン パイナップル | 614 kcal 21.7 g |
| 13月 | | セルフフィッシュサンド | ポイルキャベツ うずら入り野菜スープ | 牛乳 メルルーサ たまご ベーコン レンズまめ うずら卵 | ショートニングパン 小麦粉 パン粉 油 | キャベツ たまねぎ にんじん ホールコーン | 584 kcal 28.1 g |
| 14火 | | ごはん 手作りなめたけ | 肉豆腐 もやしのごまじょうゆ | 牛乳 ぶた肉 お豆腐 押し豆腐 | 米 糸こんにゃく 砂糖 油 ごま油 白いりごま | えのきたけ にんじん たまねぎ ほししいたけ こまつな もやし きゅうり | 561 kcal 23.6 g |
| 15水 | | エビクリームライス | コロコロサラダ 果物（メロン） | 牛乳 とり肉 えび 豆乳 白いんげんまめ 生クリーム | 米 豆乳バター 油 小麦粉 じゃがいも 砂糖 | にんじん たまねぎ エリンギ きゅうり ホールコーン メロン | 625 kcal 22.7 g |
| 16木 | | こぎつねごはん | 焼きししゃも おかかあえ たまごのみそ汁 | 牛乳 とり肉 油揚げ わかめ ししゃも 糸けずり節 木綿豆腐 たまご 白みそ 赤みそ | 米 砂糖 でんぷん | にんじん キャベツ こまつな もやし えのきたけ | 597 kcal 28.6 g |
| 17金 | | アーモンドトースト | ハンガリアンシチュー キャロットサラダ | 牛乳 ぶた肉 レンズまめ ツナ 粉チーズ | 食パン バター 砂糖 油 アーモンド じゃがいも 小麦粉 豆乳バター 白すりごま | にんじん たまねぎ グリンピース もやし こまつな らっきょう | 634 kcal 23.9 g |
| 20月 | | グリーンピースの鶏そぼろごはん <small>野菜の日：グリーンピース</small> | 小魚のカレー揚げ ごまあえ みそ汁 | 牛乳 とり肉 コイワシ 木綿豆腐 油揚げ わかめ あかみそ 白みそ | 米 砂糖 でんぷん 小麦粉 あぶら 白すりごま | グリーンピース しょうが キャベツ こまつな にんじん もやし たまねぎ | 569 kcal 24.0 g |
| 21火 | | クリームスパゲティ | フレンチサラダ あしたばケーキ | 牛乳 ベーコン えび 豆乳 白いんげんまめ 粉チーズ たまご | スパゲッティ 油 小麦粉 豆乳バター 砂糖 バター | たまねぎ ぶなしめじ こまつな きゅうり キャベツ にんじん ホールコーン あしたば | 672 kcal 26.9 g |
| 22水 | | ねぎ塩豚丼 | にら玉汁 果物（デコボン） | 牛乳 ぶた肉 木綿豆腐 たまご | 米 こま油 油 白いりごま でんぷん | ながねぎ にんにく もやし わけぎ たまねぎ にら にんじん デコボン | 582 kcal 24.9 g |
| 23木 | | ごはん | いかのかりんとうがらめ 五色あえ 田舎汁 | 牛乳 いか 生揚げ 赤みそ 白みそ | 米 小麦粉 でんぷん 油 砂糖 白いりごま こんにゃく じゃがいも | しょうが キャベツ こまつな にんじん もやし ホールコーン ごぼう だいこん ながねぎ | 603 kcal 25.7 g |
| 24金 | | ツナコーントースト | ハニードレサラダ ポテトポタージュ | 牛乳 ツナ ピザチーズ ベーコン レンズまめ 豆乳 生クリーム | 食パン マヨネーズ はちみつ 油 じゃがいも 豆乳バター | たまねぎ ホールコーン にんじん キャベツ きゅうり | 614 kcal 26.0 g |
| 27月 | | あんかけ焼きそば | 豆腐サラダ レモンスカッシュゼリー | 牛乳 ぶた肉 えび いか わかめ うずら卵 絹ごし豆腐 粉寒天 | 中華めん 油 でんぷん ごま油 はるさめ 砂糖 白いりごま | しょうが にんにく にんじん ほししいたけ たけのこ キャベツ たまねぎ こまつな きゅうり | 579 kcal 26.0 g |
| 28火 | | ごはん | 鮭のピリ辛焼き みそドレサラダ せんべい汁 | 牛乳 サケ 白みそ とり肉 こお豆腐 凍り豆腐 | 米 砂糖 じゃがいも 油 白すりごま かやきせんべい | しょうが にんにく りんご たまねぎ ながねぎ キャベツ にんじん きゅうり ホールコーン だいこん ごぼう | 567 kcal 27.8 g |
| 29水 | | マーガリンパン | 新玉ねぎのオムレツ ごまドレサラダ ミネストローネ | 牛乳 ハム たまご ピザチーズ 生クリーム ベーコン 大豆 | マーガリンパン バター 油 砂糖 こま油 練りごま 白すりごま じゃがいも マカロニ | たまねぎ キャベツ にんじん もやし ホールコーン こまつな にんにく トマト | 563 kcal 22.5 g |
| 30木 | | キムチチャーハン | 中華コーンスープ フルーツ杏仁 | 牛乳 ぶた肉 ベーコン もめん豆腐 たまご 粉寒天 | 米 あぶら でんぷん ごま油 砂糖 | にんにく にんじん たまねぎ ながねぎ はくさいキムチ ホールコーン チンゲンサイ みかん パイン もも | 595 kcal 20.5 g |
| 31金 | | カツカレー | 海藻サラダ 果物（冷凍みかん） | 牛乳 ぶた肉 たまご 海藻 | 米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 じゃがいも ごま油 白いりごま | たまねぎ にんじん しょうが にんにく もやし きゅうり れいとうみかん | 656 kcal 24.5 g |

※献立は食材等の都合により変更することがありますので、ご了承ください。

「給食目標」 食事のマナーを身に付けよう