



# 5月

# こんだてひょう



令和6年度

足立区立加平小学校

実施日	主食	牛乳	おかず	赤	黄	緑	栄養価	
				血や肉になる	熱や力になる	体の調子をとのえる	エネルギー	たんぱく質
1 水	むぎいりごはん		とりにくのかからあげ あまずだれ じゃがいもとまめのわふうサラダ みそけんちんじる おちゃふりかけ	牛乳 とり肉 いんげん豆 とうふ かつお節	米 麦 油 ごま じゃがいも さとう	にんじん、たまねぎ きゃべつ きゅうり だいこん きゅうり ごぼう こんにやく にんにく 長ねぎ しょうが せん茶	647 kcal	33.7 g
2 木	わかめごはん		こうやとうふのたまごとじ こまつなとツナのあえもの カルピスゼリー	牛乳 とり肉 高野豆腐 たまご ツナ わかめ 粉寒天	米 油 ごま じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ こまつな にんじん ごぼう きゃべつ もやし みかん	681 kcal	29.2 g
7 火	ハヤシライス		ガーリックポテトサラダ ゼリーいりミックスフルーツ	牛乳 ぶた肉 粉寒天	米 油 さとう じゃがいも 小麦粉 パター さとう	たまねぎ にんじん ピーマン セロリー にんにく きゅうり きゃべつ とうもろこし しめじ	652 kcal	18.6 g
8 水	フレンチトースト		とりにくのトマトに クルトンいりサラダ みしょうかん	牛乳 とり肉 たまご	パン 油 パター じゃがいも さとう 米粉	たまねぎ にんじん ピーマン きゃべつ きゅうり にんにく しょうが トマト とうもろこし セロリー レモン汁 美生柑	582 kcal	25.2 g
9 木	ホイコーロどん		もやしときゅうりのごまじょうゆ ビーフンスープ	牛乳 ぶた肉	米 麦 脂 ビーフン でん粉 ごま さとう	たけのこ にんじん きゃべつ 干しいたけ 長ねぎ もやし きゅうり たまねぎ ピーマン えのきたけ チンゲンサイ	574 kcal	20.7 g
10 金	ごはん		さかなのケチャップソース カリカリあぶらあげのサラダ ぐだくさんみそしる きよみオレンジ	牛乳 もうかざめ 油揚げ とうふ	米 油 さとう じゃがいも 米粉 でん粉	こまつな きゃべつ にんじん もやし こんにやく だいこん たまねぎ しょうが 長ねぎ 清見オレンジ	626 kcal	26.9 g
13 月	もずくとやさいのそばろどん		ちくわとやさいのナムル とうふとじゃがいものすましじる	牛乳 ぶた肉 大豆 もずく ちくわ とうふ	米 油 ごま じゃがいも さとう でん粉	にんじん たまねぎ こまつな もやし えのきたけ だいこん 長ねぎ さやいんげん しょうが とうもろこし にんにく	578 kcal	22.9 g
14 火	ごはん		さかなのフライ からしあえ たまねぎときのこのみそしる	牛乳 にしん たまご 油揚げ とうふ	米 油 さとう 小麦粉 パン粉	こまつな きゃべつ にんじん もやし たまねぎ えのきたけ 長ねぎ しょうが なめこ	665 kcal	27.2 g
15 水	スパゲティベスカトーレ		マセドアンサラダ まっちゃケーキ	牛乳 ツナ えび いか たまご	スパゲティ 油 じゃがいも 小麦粉 パター さとう はちみつ	たまねぎ にんじん にんにく セロリー トマト とうもろこし きゅうり きゃべつ レモン汁 バセリ 抹茶	658 kcal	29.0 g
16 木	グリーンピースごはん		さばのごまだれやき とさあえ じゃがもちじる	牛乳 さば 油揚げ かつお節	米 油 ごま じゃがいも さとう でん粉	グリーンピース きゃべつ もやし にんじん こまつな だいこん ごぼう 長ねぎ しょうが	607 kcal	26.6 g
17 金	アーモンドトースト		カレーシチュー パリパリわかめサラダ きよみオレンジ	牛乳 ぶた肉 わかめ 粉チーズ	パン 油 パター アーモンド 米粉 じゃがいも ワンタン皮	たまねぎ にんじん セロリー きゃべつ きゅうり にんにく もやし とうもろこし パセリ きよみオレンジ	603 kcal	21.8 g
20 月	たきこみごはん		ししゃもやき やさいのごまずあえ きりぼしだいこんのいために かきたまじる	牛乳 ししゃも たまご 油揚げ とうふ	米 油 ごま さとう でん粉	切り干しだいこん ごぼう しめじ にんじん きゃべつ こまつな もやし たまねぎ しょうが	600 kcal	26.1 g
21 火	とりなんばんうどん		ござかなのいそべあげ わさびあえ じゃがバターじょうゆ	牛乳 とり肉 小さいわし ちくわ 青のり	うどん 油 パター じゃがいも 米粉 でん粉	にんじん たまねぎ だいこん こまつな きゃべつ もやし 長ねぎ しょうが バセリ	673 kcal	26.8 g
<b>せかいのりょうり ~オランダ~</b>								
22 水	ハムチーズトースト		エルテンスープ アスパラとひよこまめのサラダ	牛乳 とり肉 ウインナー ハム・チーズ ひよこ豆	パン 油 パター じゃがいも 米粉 さとう	グリーンピース たもぎたけ たまねぎ にんじん きゃべつ アスパラガス きゅうり セロリ 赤ピーマン にんにく	609 kcal	27.2 g
<b>日本のきょうりょうり ~ちばけん~</b>								
23 木	ごはん		あじのさんがやき やさいのいそかあえ とりどせふうみそしる ひじきふりかけ	牛乳 あじ 大豆 たまご とり肉 とうふ ひじき のり	米 油 ごま パン粉 でん粉	きゃべつ にんじん 長ねぎ しょうが きゃべつ こまつな もやし だいこん こんにやく ごぼう	590 kcal	31.6 g
24 金	あしたばチャーハン		ジャンボあげぎょうざ はるさめスープ	牛乳 ぶた肉 たまご	米 麦 油 ぎょうざの皮 春雨 でん粉	あしたば にんじん 長ねぎ きゃべつ にら にんにく しょうが もやし こまつな	631 kcal	21.6 g
27 月	ごはん		ヤンニョムチキン わかめスープ とうふとやさいのごまドレサラダ	牛乳 とり肉 とうふ わかめ	米 油 ごま 米粉 でん粉 さとう	こまつな きゃべつ にんじん もやし えのきたけ 長ねぎ にんにく しょうが	609 kcal	30.2 g
<b>セレクト きゅうしょく</b>								
28 火	ソースやきそば		ワンタンスープ じゃがいもとまめのかからあげ	牛乳 ぶた肉 大豆 青のり	蒸し中華めん 油 ワンタンの皮 じゃがいも 米粉 青のり	きゃべつ にんじん たまねぎ もやし チンゲンサイ 長ねぎ しょうが しめじ	580 kcal	24.5g
29 水	コッペパン		魚のムニエル トマトソースかけ アスパラとベーコンのソテー キャロットポタージュ かわちばんかん	牛乳 タラ ベーコン いんげん豆	パン 油 さとう じゃがいも 米粉 パター マカロニ	たまねぎ しめじ きゃべつ アスパラガス にんじん セロリ にんにく 河内晩柑	594 kcal	29.2 g
30 木	マーボーどん		ビーフンサラダ ちゅうかコーンスープ	牛乳 ぶた肉 とうふ たまご	米 油 さとう ビーフン でんぶん	にんじん 長ねぎ にんにく きゃべつ きゅうり こまつな もやし たまねぎ しょうが とうもろこし	614 kcal	24.7 g
31 金	ごはん		だいちいりわふうハンバーグ ツナとわかめのサラダ さつまじる	牛乳 ぶた肉 大豆 たまご ツナ わかめ とり肉 とうふ	米 油 さとう さつまいも パン粉 でん粉	たまねぎ にんじん きゃべつ セロリ もやし とうもろこし ごぼう こんにやく 長ねぎ	675 kcal	29.1 g

セレクト給食(5月28日(火))

じゃがいもとまめのかからあげ(のいしお) または さつまいもとまめのかいんとう

\* 都合により変更になる場合があります。

