



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ぼろどん | | 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 |
| 22 水 | せかいのりょうり ~オランダ~ | | | 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 |
| 23 木 | 日本のきょうどりょうり ~ちばけん~ | | | 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 なら 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 |
| 28 火 | セレクト きゅうりしょく | | | 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(のりしお) 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。

