



5月 こんだてひょう



令和8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	体の調子をととのえる	エネルギー	たんぱく質				
1 金	ちゅうかふう おこわ		かぶとのあげぎょうざ わかたけじる	牛乳 ぶた肉 わかめ とうふ	米 もち米 脂 ぎょうざの皮 さとう	にんじん たけのこ きやべつ 干しいたけ なら えだまめ 長ねぎ だいこん えのきたけ にんにく しょうが	605 kcal	23.1 g				
7 木	ドライカレー ライス		ポテトのハニードレッシングサラダ サワーポンチ	牛乳 ぶた肉 ぶたレバー 大豆	米 油 バター 小麦粉 はちみつ じゃがいも	たまねぎ にんじん ピーマン きやべつ きゅうり にんにく しょうが とうもろこし セロリ パイン みかん もも りんご	667 kcal	20.4 g				
8 金	ガーリック& シナモン トースト		みそクリームシチュー キャロットラペ かわちばんかん	牛乳 とり肉 ツナ	パン 油 バター じゃがいも ごま 米粉 さとう	たまねぎ にんじん きやべつ こまつな にんにく セロリ しめじ もやし らつきょう パセリ 河内晩柑	599 kcal	23.8 g				
11 月	むぎいり ごはん		こうやどうふとひきにくのたまごとじ こまつなとツナのあえもの おちゃふりかけ	牛乳 とり肉 たまご ツナ 高野豆腐 かつお節	米 麦 油 ごま じゃがいも さとう	ごぼう にんじん たまねぎ こまつな きやべつ もやし しょうが せん茶	628 kcal	28.2 g				
12 火	くきわかめ ごはん		さかなのケチャップソース やさいとこんぶのわふうサラダ ぐだくさんみそしる	牛乳 たら わかめ こんぶ 油揚げ	米 油 ごま じゃがいも 米粉 でん粉 さとう	きやべつ にんじん きゅうり もやし こんにやく たまねぎ だいこん こまつな 長ねぎ しょうが	576 kcal	26.0 g				
13 水	フレンチ トースト		ポークビーンズ クルトンいりサラダ きよみオレンジ	牛乳 ぶた肉 たまご 大豆 レンズ豆	パン 油 バター じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ ピーマン きやべつ きゅうり にんにく セロリ とうもろこし トマト レモン汁 清見オレンジ	585 kcal	25.0 g				
14 木	とりなんばん うどん		ござかなんといかのいそべあげ ポテトとツナのカレードレッシングサラダ	牛乳 とり肉 小いわし いか ツナ 青のり ちくわ	うどん 油 じゃがいも 米粉 でん粉 さとう	だいこん たまねぎ にんじん きやべつ こまつな きゅうり とうもろこし しょうが 長ねぎ しょうが	582 kcal	30.0 g				
15 金	グリーンピース ごはん		さかなのごまだれやき とさあえ たまねぎとじゃがいものみそしる かわちばんかん	牛乳 あじ 油揚げ とうふ かつお節	米 油 ごま じゃがいも さとう	グリーンピース もやし 長ねぎ きやべつ こまつな しょうが えのきたけ にんじん たまねぎ 河内晩柑	591 kcal	30.5 g				
18 月	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 レバー とうふ たまご	米 油 さとう ビーフン でん粉	にんじん 長ねぎ とうもろこし こまつな きやべつ きゅうり たまねぎ もやし にんにく しょうが	615 kcal	24.6 g				
19 火	ごはん		いわしのさんがやき とりとだいのそぼろ カリカリあぶらあげのサラダ なめこじる	牛乳 いわし たら とり肉 大豆 たまご 油揚げ とうふ	米 油 ごま パン粉 でん粉 さとう	にんじん しょうが きやべつ こまつな だいこん もやし 長ねぎ なめこ	639 kcal	31.6 g				
せかいのりょうり ~オランダ~												
20 水	ハムチーズ トースト		エルテンスープ ひよこまめいりコールスローサラダ	牛乳 とり肉 ウインナー ハム チーズ ひよこ豆	パン 油 バター じゃがいも 米粉 さとう	グリーンピース たまねぎ セロリ にんじん きやべつ たもぎたけ きゅうり にんにく 赤ピーマン	641 kcal	29.0 g				
21 木	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 どさんこじる	牛乳 ぶた肉 ししゃも 油揚げ わかめ とうふ	米 油 ごま じゃがいも バター さとう	にんじん しょうが たまねぎ ごぼう 切り干し大根 しめじ こまつな もやし きやべつ とうもろこし 長ねぎ	613 kcal	25.8 g				
22 金	はるやさいの ペペロンチーノ		イタリアンスープ ポテトのチーズやき	牛乳 とり肉 たまご チーズ	スパゲティ 油 じゃがいも パン粉 バター	たまねぎ にんじん きやべつ アスパラガス とうもろこし こまつな にんにく セロリ パセリ	586 kcal	27.1 g				
25 月	ごはん		さかなのバーベキューソース おかかあえ ごじる かわちばんかん	牛乳 ぶた肉 もうかざめ 大豆 油揚げ かつお節	米 油 さとう じゃがいも 米粉 でん粉	きやべつ もやし こまつな しょうが 長ねぎ にんじん にんにく だいこん こんにやく 長ねぎ 河内晩柑	646 kcal	29.3 g				
26 火	きりぼし だいこん ごはん		とりにくのみそに とうふとやさいのごまドレサラダ ぶどうゼリー	牛乳 とり肉 高野豆腐 とうふ 油揚げ わかめ	米 油 ごま じゃがいも さとう	にんじん 切り干し大根 しめじ ごぼう たまねぎ さやいんげん こまつな こんにやく きやべつ もやし しょうが にんにく	642 kcal	25.4 g				
日本のきょうりょうり ~ながさきけん~												
27 水	ちゃんぽん		うらがみそぼろ ながさきふうカステラ	牛乳 ぶた肉 いか えび たまご かまぼこ さつまあげ	ちゃんぽんめん 油 小麦粉 さとう ごま バター	にんじん たまねぎ きやべつ もやし 長ねぎ こんにやく ごぼう にんにく しょうが きくらげ とうもろこし	675 kcal	31.7 g				
28 木	ソースチキン かつどん		はるさめサラダ たまねぎのみそしる	牛乳 とり肉 たまご わかめ 油揚げ とうふ	米 油 ごま 小麦粉 パン粉 春雨	きやべつ にんじん きゅうり もやし たまねぎ こまつな 長ねぎ	694 kcal	27.2 g				
セレクトきょうりょうり												
29 金	コッペパン		ようふうチキン(わふうとうふ)ハンバーグ グリーンアスパラサラダ こめこパスタスープ デコボン	牛乳 とり肉 大豆 とうふ	パン 油 さとう 米粉パスタ パン粉	アスパラガス セロリ たまねぎ きゅうり にんじん きやべつ とうもろこし にんにく こまつな デコボン	604 kcal	26.8 g				

*都合により変更になる場合があります。

セレクト給食(5月29日(金))

- ・ようふうチキンハンバーグ
または
- ・わふうとうふハンバーグ



5月5日は、端午の節句

かしわもち(柏餅) まめちしき
~かしわもち(柏餅)豆知識~



上新粉を練って作ったもちの中にあんこを入れて、柏の葉で包んで蒸した和菓子です。柏の葉は、新しい芽が出るまで古い葉が落ちません。そのため「跡継ぎがいなくなるならない」という縁起のよい食べ物として、5月5日の端午の節句に食べるようになりました。柏の葉には抗菌成分があり、冷蔵庫のなかった昔は食品を保護する天然の包装材料として重宝されました。

