

# 5月 こんだてひょう

足立区立江北小学校  
校長 八木 雅治

令和3年度  
給食目標: 後片付けをしっかりとしましょう

日	こんだて	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質			
6 木	ガーリックトースト グリーンシチュー ミモザサラダ くだもの: 清見オレンジ	○	鶏肉 たまご	牛乳 チーズ	食パン 小麦粉 砂糖 じゃがいも	油 バター	にんじん こまつな パセリ	玉ねぎ キャベツ きゅうり にんにく グリーンピース 清見オレンジ	630 kcal 23.2g
7 金	麦ごはん 魚の甘酢ソースがけ アーモンド和え 具だくさん汁	○	マダイ とうふ 赤みそ 白みそ	牛乳	米 麦 小麦粉 片栗粉 砂糖 じゃがいも	油 アーモンド	にんじん こまつな	玉ねぎ キャベツ だいこん もやし ごぼう コーン 長ねぎ しょうが	648 kcal 27.8g
10 月	わかめうどん ツナ和え 草だんご	○	豚肉 ツナ 油揚げ きな粉	牛乳 わかめ	冷凍うどん 上新粉 白玉粉 砂糖		にんじん こまつな よもぎ	キャベツ もやし コーン 長ねぎ しいたけ レモン	652 kcal 26.7g
11 火	ごはん かつおふりかけ イカと春野菜の彩り揚げ サンラータン	○	鶏肉 たまご イカ 大豆 とうふ	牛乳	米 麦 片栗粉 砂糖 じゃがいも	油 ごま油 白ごま	アスパラガス 赤パプリカ にんじん	えだまめ たけのこ 黄パプリカ 長ねぎ しいたけ	677 kcal 28.2g
12 水	ごはん 四川豆腐 ナムル くだもの: パナナ	○	豚肉 生揚げ 赤みそ	牛乳	米 片栗粉 砂糖	油 ごま油 白ごま	にんじん こまつな	玉ねぎ もやし たけのこ にんにく しょうが しいたけ パナナ	686 kcal 25.6g
13 木	ミルクパン ビーンズコロケ ポイルキャベツ 野菜スープ	○ コー ヒー レ!	豚肉 ベーコン たまご とうふ いんげんまめ	牛乳 コーヒーオレ	ミルクパン 小麦粉 パン粉 じゃがいも	油	にんじん こまつな パセリ	玉ねぎ キャベツ セロリ マッシュルーム	649 kcal 24.0g
14 金	かき揚げ丼 しょうが和え すまし汁 くだもの: キウイフルーツ	○	鶏肉 たまご とうふ	牛乳 わかめ	米 小麦粉 片栗粉 砂糖	油	にんじん	玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン グリーンピース 長ねぎ しょうが キウイフルーツ	650 kcal 22.7g
17 月	ガーリックライス ミネストローネ 野菜チップス	○	ベーコン 大豆	牛乳 チーズ	米 麦 マカロニ じゃがいも さつまいも	油 バター	にんじん トマト缶詰 パセリ	玉ねぎ れんこん ごぼう セロリ にんにく しょうが	658 kcal 19.4g
18 火	まるパン スパニッシュオムレツ 野菜ソテー ウインナーのスープ	○	ウインナー ベーコン たまご	牛乳 チーズ	まるパン じゃがいも	バター	にんじん こまつな	玉ねぎ キャベツ もやし コーン グリーンピース	636 kcal 25.9g
19 水	チキンカレー わかめサラダ くだもの: パイナップル	○	鶏肉	牛乳 チーズ わかめ	米 麦 小麦粉 砂糖 じゃがいも	油 ごま油 バター 白ごま	にんじん	玉ねぎ きゅうり もやし コーン にんにく パイナップル	645 kcal 19.3g
20 木	ピースごはん 魚の香味焼き おかかあえ 豚汁 くだもの: 清見オレンジ	○	豚肉 メルルーサ とうふ 油揚げ 赤みそ 白みそ かつお節	牛乳	米 もち米 砂糖 じゃがいも こんにゃく	油 黒ごま	にんじん こまつな	キャベツ もやし だいこん ごぼう グリーンピース 長ねぎ しょうが 清見オレンジ	613 kcal 28.6g
21 金	タンメン シュウマイ 杏仁ゼリー	○	豚肉 エビ イカ 大豆	牛乳 生クリーム パールアガー	蒸し中華めん 片栗粉 しゅうまいの皮 砂糖	油 ごま油	にんじん こまつな	キャベツ 長ねぎ しょうが しいたけ もも缶	679 kcal 29.5g
24 月	こぎつねごはん 小魚の磯辺揚げ おひたし みそ汁	○	鶏肉 たまご とうふ 油揚げ 赤みそ 白みそ	牛乳 わかめ 青のり ししゃも	米 小麦粉 砂糖	油	にんじん こまつな	キャベツ もやし だいこん 長ねぎ	684 kcal 28.5g
25 火	小松菜のパペロンチーノ にんじンドレッシングサラダ 抹茶ケーキ	○	ベーコン たまご ツナ いんげんまめ	牛乳	スパゲッティ 小麦粉 砂糖 チョコチップ	油 ごま油 バター	にんじん こまつな	玉ねぎ キャベツ もやし にんにく ぶなしめじ	647 kcal 23.0g
26 水	ごはん キムムッチ 肉じゃが 中華あえ	○	豚肉 生揚げ	牛乳 わかめ のり 糸寒天	米 麦 砂糖 じゃがいも しらたき	ごま油 白ごま	にんじん	玉ねぎ きゅうり もやし コーン グリーンピース にんにく しいたけ	655 kcal 22.9g
27 木	黒砂糖パン 鶏肉と豆のトマト煮 ツナサラダ くだもの: メロン	○	鶏肉 ツナ ひよこまめ	牛乳	黒砂糖パン 小麦粉 砂糖 じゃがいも	油	にんじん	玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン グリーンピース にんにく メロン	643 kcal 27.6g
28 金	わかめごはん 魚の西京焼き ごま和え けんちん汁	○	サワラ とうふ 油揚げ 白みそ	牛乳 わかめ	米 きび 砂糖 さといも こんにゃく	油 白ごま	にんじん こまつな	キャベツ もやし だいこん ごぼう 長ねぎ しょうが	613 kcal 27.0g
31 月	キムチチャーハン ワンタンスープ 大豆と小魚の炒り煮	○	豚肉 大豆	牛乳 煮干し	米 麦 片栗粉 乾しワントン さつまいも	油 ごま油 白ごま	にんじん こまつな ピーマン	はくさいキムチ もやし 長ねぎ しょうが しいたけ	657 kcal 26.2g

- ・天候等によりメニューを変更することがありますので、ご了承ください。
- ・感染症対策のため、配食や喫食の仕方に配慮したうえで給食を提供してまいります。