令和8年度 5月 こんだてひょう 足立区立関原小学校

日 曜	献立名	飲み物	赤 体を作るもと になるもの	黄 熱や力のもと になるもの	緑 体の調子を整えるもの	エネルギー（kcal） たんぱく質（g） 脂質（g）
1 金	ごはん　かつおふりかけ とりにくとやさいのにもの キャベツとしらすのポンずあえ デコポン		ぎゅうにゅう,こなかつお, とりにく,なまあげ,しらす, のり	こめ,むぎ,さとう,ごま,あぶら, じゃがいも,こんにゃく, でんぷん	にんじん,たまねぎ,ほししいたけ, しょうが,キャベツ,えのきたけ, こまつな,レモン,デコポン	595 23.0 15.1
7 木	ちまきふうちゅうかおこわ スパイシーポテト パリパリサラダ		ぎゅうにゅう,ぶたにく, ハム,だいず	こめ,もちごめ,あぶら,さとう, ごまあぶら,じゃがいも,ごま, でんぷん,ワンタンのかわ	にんじん,たけのこ,ほししいたけ, チンゲンサイ,キャベツ,こまつな, もやし,たまねぎ	559 20.6 18.7
8 金	ミルクパン 魚のバーベキューソースがけ ツナとコーンサラダ ABCスープ		ぎゅうにゅう,あかうお, ツナ,ベーコン,いんげんまめ	ミルクパン,でんぷん,あぶら, さとう,じゃがいも,マカロニ	しょうが,レモン,たまねぎ,りんご, こまつな,キャベツ,とうもろこし, にんじん	571 28.4 20.2
11 月	ドライカレー ハムサラダ きよみオレンジ		ぎゅうにゅう,だいず,ハム, ぶたにく	こめ,あぶら,こむぎこ,バター, さとう	たまねぎ,にんにく,しょうが,セロリ, にんじん,ピーマン,とうもろこし, キャベツ,きゅうり,きよみオレンジ	621 21.1 19.3
12 火	さんさいごはん こざかなのからあげ ごまかけ わかたけじる		ぎゅうにゅう,とりにく, とうふ,あぶらあげ,わかめ, きびなご	こめ,もちこめ,さとう,ごま, でんぷん,こむぎこ,あぶら	わらび,みずな,えのきたけ,うど, ほししいたけ,にんじん,しょうが, はくさい,もやし,こまつな,たけのこ, ねぎ	554 22.2 18.2
13 水	はちみつトースト ぶたにくのトマトシチュー アスパラとたまごのサラダ		ぎゅうにゅう,ぶたにく, たまご,レンズまめ, いんげんまめ	しょくパン,バター,はちみつ, じゃがいも,あぶら,こむぎこ, さとう	たまねぎ,にんじん,マッシュルーム, にんにく,トマト,キャベツ,きゅうり, アスパラガス	615 26.4 26.3
14 木	ごはん さかなのてりやき ごしきあえ みそしる		ぎゅうにゅう,さわら, ひじき,あぶらあげ,とうふ, みそ	こめ,むぎ,さとう,でんぷん, ごまあぶら	しょうが,キャベツ,もやし,きゅうり, にんじん,はくさい,ねぎ,えのきたけ, こまつな	545 25.9 16.8
15 金	ピースごはん とりにくのみそやき レモンじょうゆあえ いなかじる		ぎゅうにゅう,とりにく, みそ,なまあげ	こめ,むぎ,さとう,じゃがいも, こんにゃく,ごま	グリンピース,しょうが,キャベツ, こまつな,にんじん,レモン,ごぼう, だいこん,ねぎ,ほししいたけ	546 26.1 13.3
18 月	クリームスープスパゲッティ じゃがサラダ メロン		ぎゅうにゅう,えび,いか, こなチーズ,とうにゅう, なまクリーム,みそ	スパゲッティ,バター,あぶら, こむぎこ,じゃがいも,さとう, ごま	たまねぎ,とうもろこし,ぶなしめじ, にんじん,パセリ,きゅうり,キャベツ, メロン	548 25.8 19.0
19 火	ごはん さかなのごまだれやき しらすあえ みそしる		ぎゅうにゅう,さば,しらす, あぶらあげ,わかめ,みそ	こめ,むぎ,さとう,じゃがいも, ごま	こまつな,キャベツ,にんじん, えのきたけ,たまねぎ	569 26.4 18.6
20 水	キムチチャーハン おとうふサラダ ユイミータン		ぎゅうにゅう,ぶたにく, とうふ,わかめ,とりにく, たまご	こめ,ごまあぶら,あぶら, はるさめ,ごま,でんぷん, さとう	はくさいキムチ,ねぎ,にんじん, ピーマン,キャベツ,きゅうり, とうもろこし,えのきたけ,こまつな	662 32.2 24.6
21 木	ジャンバラヤ ミモザサラダ じゃがいものポタージュ		ぎゅうにゅう,とりにく, いか,ウィンナー,ハム, たまご,いんげんまめ	こめ,バター,あぶら,さとう, じゃがいも	にんにく,とうもろこし,にんじん, たまねぎ,ピーマン,キャベツ, きゅうり,パセリ	636 26.4 22.2
22 金	セルフチキンカツサンド ワンタンスープ れいとうみかん		ジョア,とりにく,ぶたにく, レンズまめ	ミルクパン,こむぎこ,パンこ, あぶら,さとう,ワンタン	キャベツ,にんじん,もやし,ねぎ, こまつな,みかん	583 29.8 14.9
26 火	ちゃんぽんふうつけめん さっぱりあえ アーモンドケーキ		ぎゅうにゅう,ぶたにく, えび,いか,かまぼこ,わかめ, たまご	ちゅうかめん,ラード,あぶら, さとう,こむぎこ,アーモンド, バター	もやし,にんじん,キャベツ,ねぎ, ほししいたけ,にんにく,こまつな, きゅうり,レモン	687 31.5 26.7
27 水	くろざとうパン さかなのパセリピカタ シーザーサラダ カレースープ		ぎゅうにゅう,めばる, たまご,こなチーズ, ベーコン	くろざとうパン,こむぎこ, あぶら,じゃがいも	パセリ,キャベツ,きゅうり,たまねぎ, あかピーマン,とうもろこし,レモン, こまつな,にんじん,ぶなしめじ	607 34.5 22.6
29 金	ごはん のりふりかけ とうふのちゅうかに もやしのナムル		ぎゅうにゅう,もみのり, とうふ,ぶたにく	こめ,むぎ,ごまあぶら,ごま, さとう,あぶら,でんぷん	にんにく,しょうが,にんじん,もやし, たまねぎ,たけのこ,ほししいたけ, はくさい,こまつな	602 25.9 21.4

☆食材の購入などの都合により、献立を変更、または簡略化することがあります。

☆小松菜は、足立区の江川農園さんから納品されています。

☆「日本食品標準成分表」が改訂となり、エネルギー算出方法が変更されました。そのため、今までよりもエネルギー値が低くなっていますが、提供量に変わりはありません。