



5月のよていこんだてひょう

令和7年度
足立区立扇小学校

日	お曜日	行事食	こんだてめい			年 齢 別 乳	〈あかのなかま〉 からだをつくるもの	〈きのなかま〉 ねつやちからのもとの なるもの	〈みどりのなかま〉 からだのちようしを とどのえるもの	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
			しゅしょく	おかず	デザート					
1	木	八十八夜 こんだて	ごはん	しんちゃフライ ひじきのいりに けんちんじる			ぎゅうにゅう パサ ぶたにく ひじき だいす なまあげ	こめ こむぎこ パンこ あぶら こんにゃく こまあぶら さとう	にんじん だいこん ごぼう こまつな	618 26.9
2	金	こどものひ こんだて	ちゅうかちまき	ちゅうかサラダ ワンタンスーフ			ぎゅうにゅう ぶたにく えび わかめ とりにく	もちこめ あぶら こま こまあぶら さとう ワンタン	しいたけ たけのこ にんじん グリーンピース キャベツ もやし こまつな にんにく たまねぎ	546 24.1
7	水		あしたばパン	マカロニポテトグラタン オニオンスーフ			ぎゅうにゅう ウィンナー しろいんげん とうにゅう ピザチーズ ベーコン	パン ベンネ あぶら じゃがいも こむぎこ バター	たまねぎ にんじん えのきたけ	622 22.8
8	木		ホイコーローどん	かりかりポテトのサラダ	くだもの		ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	こめ むぎ こまあぶら あぶら でんぷん さとう じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん きゃべつ たけのこ あかピーマン きピーマン こまつな オレンジ	566 20.3
9	金		えびクリームライス	コーンサラダ	りんご ゼリー		ぎゅうにゅう とりにく えび とうにゅう いんげんまめ なまクリーム かんてん	こめ バター あぶら こむぎこ さとう	にんじん たまねぎ ぶなしめじ キャベツ コーン りんごジュース	638 23.1
12	月		とにごほうピラフ	スパイシーだいずポテト	フルーツ ヨーグルト		ぎゅうにゅう とりにく だいす ヨーグルト	こめ バター あぶら こま でんぷん はちみつ じゃがいも	ごぼう にんじん コーン ももかん パインかん みかんかん	616 22.3
13	火		ごはん	アジフライ ごまあえ じゃがいものみそしる			ぎゅうにゅう あじ たまご わかめ みそ	こめ こむぎこ パンこ あぶら こま じゃがいも さとう	キャベツ もやし こまつな にんじん たまねぎ	611 26.8
14	水		ピザトースト	リヨネースポテト うずらのようふうスーフ			ぎゅうにゅう ツナ ベーコン ピザチーズ ウィンナー うずらのたまご	パン あぶら バター じゃがいも	たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム にんにく トマトかん キャベツ	583 24.1
15	木		カレーうどん	かいそうサラダ	バナナ きなこ おしぼん		ぎゅうにゅう とりにく わかめ かいそうミックス あぶらあげ たまご とうにゅう きなこ	うどん でんぷん こま さとう こむぎこ こまあぶら バター	にんじん たまねぎ こまつな キャベツ もやし にんにく バナナ	555 23.8
16	金		ごはん	にくどうふ しらすあえ			ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ しらす	こめ あぶら こんにゃく しらたき さとう	にんじん たまねぎ はくさい しいたけ えのきたけ ながねぎ こまつな キャベツ もやし	551 26.0
19	月	5ねんせい あかぎ 赤城自然教室	まるパン	ていやきチキン マッシュチースポテト ミネストローネ			ぎゅうにゅう とりにく だいす サラダチーズ ウィンナー	パン さとう じゃがいも バター オリーブあぶら	しょうが にんにく セロリ たまねぎ キャベツ トマトかん マッシュルーム	588 29.0
20	火	1ねんせい まの そら豆の さやむき体験	ごはん	サケのしおやき ちくぜんに そらまめのしおゆで はるキャベツのみそしる			ぎゅうにゅう サケ なまあげ とりにく あぶらあげ わかめ みそ	こめ あぶら こんにゃく さとう	しいたけ にんじん たけのこ れんこん キャベツ たまねぎ そらまめ	567 29.0
21	水		ビスキュイパン	バジルドレッシングサラダ ホワイトシチュー			ぎゅうにゅう たまご とりにく サラダチーズ しろいんげん とうにゅう なまクリーム	パン バター さとう アーモンド こむぎこ あぶら じゃがいも	キャベツ きゅうり にんじん にんにく バジル しょうが たまねぎ こまつな	664 26.2
22	木		ごはん	あんかけごもくたまごやき きりほしだいこんのふくめに とうふとわかめのみそしる			ぎゅうにゅう たまご ぶたにく ツナ あぶらあげ さつまあげ とうふ わかめ みそ	こめ あぶら さとう でんぷん	にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ きりほしだいこん さやいんげん	619 26.7
23	金		キムチチャーハン	ござかなのいしがきあげ もやしとニラのたまごスーフ			ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ししゃも たまご とりにく	こめ ごまあぶら さとう こむぎこ こま でんぷん あぶら	にんにく しょうが にんじん はくさいキムチ ながねぎ いら たまねぎ もやし	626 28.2
26	月		セサミパン	しろみざかなのムニエル えだまめサラダ ABCカレースーフ			ぎゅうにゅう すけとうだら サラダチーズ とりにく	パン こむぎこ さとう オリーブあぶら バター じゃがいも マカロニ	にんじん きゅうり えだまめ コーン たまねぎ えのきたけ はくさい しょうが	546 30.9
27	火		タンメン	だいずナゲット	くだもの		ぎゅうにゅう ぶたにく いか えび うずらのたまご だいす	ちゅうかめん あぶら こまあぶら パンこ こむぎこ	にんじん キャベツ ながねぎ しいたけ こまつな たまねぎ にんにく オレンジ	627 31.9
28	水		こうやどうふの そぼろどん	ごまだしあえ	とうにゅう ココア ケーキ		ぎゅうにゅう とりにく だいす こおりどうふ みそ きなこ ちりめんじゃこ とうにゅう	こめ むぎ こまあぶら あぶら さとう こま こむぎこ	しょうが たまねぎ にんじん キャベツ もやし	655 25.1
29	木		わかめごはん	ござかなのごまカレーやき はるキャベツのおろしあえ ためきじる			ぎゅうにゅう たきこみわかめ こまい あぶらあげ なまあげ	こめ ごま こむぎこ あぶら さとう でんぷん こんにゃく	にんじん もやし キャベツ だいこん ながねぎ ごぼう こまつな しょうが	568 21.7
30	金		むぎごはん	レバーポテトのハニーマスタード あおなのちゅうかサラダ タッカルビふうスーフ			ぎゅうにゅう ぶたレバー だいす ロースハム とりにく	こめ むぎ でんぷん じゃがいも あぶら はちみつ こま さとう こまあぶら	しょうが にんにく もやし キャベツ こまつな にんじん たまねぎ いら	579 23.4

●献立は学校行事、天候、物価高騰等によって変わることがございます。

