



5月 献立予定表



日	主食	おかず	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	詳細 たんぱく質 脂質 食塩相当量
1金	カツオごはん <small>八十八夜メニュー：狭山茶 こどもの日メニュー：カツオ</small>	おかか ^あ 和え ^{やさい} 野菜汁 <small>とうきょうとさんきやまや 東京都産狭山茶ケーキ</small>	○	かつお節 たまご 牛乳	米 砂糖 油 じゃがいも 無塩バター 米粉	なす きゅうり しそ葉 ゆず にんじん だいこん こまつな ぶなしめじ えのきたけ ねぎ	692 kcal 29.2 g 16.0 g 2.7 g
7木	グリーンピースごはん	鶏肉 ^{とり} のから揚げ ^あ ごま和え ^あ みそ汁 ^あ	○	鶏肉 生揚げ カットわかめ 牛乳	米 砂糖 かたくり粉 米粉 油 白すりごま 練りごま じゃがいも	グリーンピース しょうが にんにく ★レモン果汁(加熱) キャベツ さやいんげん にんじん もやし ねぎ	683 kcal 34.2 g 19.8 g 3.0 g
8金	シュガートースト	ポテトサラダ ミネストローネ くだもの	○	ロースハム ベーコン 鶏肉 大豆 牛乳	食パン 有塩バター じゃがいも 砂糖 油 マヨネーズ(エッグケア)	きゅうり にんじん 玉葱 にんにく セロリー キャベツ トマト缶詰 バイナップル	719 kcal 26.2 g 35.2 g 2.7 g
11月	ガーリックライス	鮭 ^{さけ} のムニエル ^あ 青菜 ^{あおな} ときのこのソテー キャベツスープ カフェオレゼリー	○	しろさけ 牛乳	米 有塩バター 薄力粉 油 砂糖	にんにく とうもろこし ほんしめじ エリンギ マッシュルーム ほうれんそう にんじん 玉葱 キャベツ	694 kcal 30.2 g 21.7 g 2.0 g
12火	ごはん	チンジャオロース バンバンジー 中華 ^{ちゅうか} コンスープ	○	豚肉 鶏肉 たまご 牛乳	米 砂糖 油 かたくり粉 練りごま 白すりごま	しょうが にんにく たけのこ 玉葱 ねぎ 干し椎茸 青ピーマン 赤ピーマン きゅうり トマト もやし にんじん とうもろこし こまつな	695 kcal 32.4 g 21.0 g 2.5 g
13水	油 ^{あぶら} 麩 ^ふ 丼 ^{どん}	大根 ^{だいこん} サラダ けんちん汁 ^あ くだもの	○	板 ^{いた} なしかまぼこ たまご 焼きのり かつお節 鶏肉 木綿豆腐 牛乳	米 油 油 ^あ ふ ^あ 砂糖 板 ^{いた} こんにやく さといも	玉葱 ぶなしめじ にんじん さやえんどう だいこん きゅうり ごぼう ねぎ 清見オレンジ	715 kcal 28.2 g 22.7 g 3.2 g
14木	チキンライス	ツナ入りオムレツ 枝豆 ^{えだまめ} サラダ ジュリエンスープ	○	鶏肉 たまご まぐろ缶詰 チーズ 干ひじき 牛乳	米 油 砂糖 白炒りごま	トマト 玉葱 にんじん グリーンピース にんにく パセリ もやし キャベツ えだまめ さやいんげん セロリー	690 kcal 31.4 g 26.8 g 3.1 g
15金	あん ^あ かけ ^け 焼きそば	スパイシーポテト わかめスープ フルーツヨーグルト	○	★むきえび ^あ 豚肉 いか 絹 ^ぬ ご ^ご し豆腐 わかめ ヨーグルト 牛乳	蒸 ^あ し中華めん 油 砂糖 かたくり粉 じゃがいも	キャベツ にんじん たけのこ 玉葱 チンゲンツァイ もやし ねぎ とうもろこし ほうれんそう もも缶詰 みかん缶詰 バイナップル缶詰	687 kcal 30.1 g 22.9 g 3.1 g
16土	ボークカレー <small>たいいくさい 体育祭</small>	コーンサラダ オニオンスープ 	○	豚肉 ベーコン 牛乳	米 油 じゃがいも 砂糖 薄力粉 有塩バター	しょうが にんにく 玉葱 にんじん ★りんご(加熱) キャベツ 赤ピーマン きゅうり とうもろこし	740 kcal 25.3 g 25.5 g 2.7 g
19火	肉 ^{にく} 野菜 ^{やさい} 炒 ^{いた} め ^め 丼 ^{どん}	からし ^あ 和え かきたま汁 ^あ	○	豚肉 鶏肉 絹 ^ぬ ご ^ご し豆腐 たまご 牛乳	米 油 砂糖 かたくり粉	しょうが にんにく キャベツ 玉葱 にら にんじん ほんしめじ もやし えのきたけ こまつな わけぎ	689 kcal 34.6 g 22.0 g 3.4 g
20水	ごはん	じゃがいものすきやき ^{ふう} 風 ^{ふう} 煮 ^に かんぴょう ^あ サラダ みそ汁 ^あ	○	焼き豆腐 牛乳	米 油 砂糖 じゃがいも しらたき 油 白炒りごま	にんじん 干し椎茸 はくさい ねぎ こまつな かんぴょう ごぼう さやいんげん きゅうり だいこん	694 kcal 29.0 g 20.3 g 2.8 g
21木	ビスキュイパン	海藻 ^{かいそう} サラダ ポークビーンズ	○	たまご わかめ 干ひじき 大豆 いんげんまめ 豚肉 牛乳	ミルクパン 有塩バター 砂糖 薄力粉 油 じゃがいも	キャベツ とうもろこし セロリー 玉葱 にんじん マッシュルーム	681 kcal 25.8 g 25.8 g 3.5 g
22金	ごはん 手作り ^{てつく} ふりかけ	ししゃものから揚げ ^あ 野菜 ^{やさい} のゆず ^{ゆず} 浸 ^{ひた} し 豚汁 ^{とんじ} くだもの	○	ちりめんじゃこ 豚肉 かつお節 塩昆布 ししゃも 生揚げ 牛乳	米 白炒りごま 砂糖 かたくり粉 油 板 ^{いた} こんにやく	だいこん キャベツ ゆず にんじん わけぎ 黒小玉すいか	719 kcal 32.6 g 21.4 g 2.9 g
25月	チリビーンズライス	アスパラ ^あ トマト ^あ サラダ コーンスープ	○	大豆 豚ひき肉 パルメザンチーズ クリーム 牛乳	米 有塩バター 油 薄力粉 砂糖	しょうが にんにく 玉葱 セロリー にんじん えだまめ アスパラガス キャベツ きゅうり トマト とうもろこし こまつな	724 kcal 26.6 g 25.8 g 2.6 g
26火	ごはん	さくさくつくね ^あ 梅 ^{うめ} 和え ^あ すまし汁 ^あ	○	鶏ひき肉 豚ひき肉 たまご あおさ 牛乳	米 砂糖 パン粉(生) かたくり粉 油	れんこん しそ葉 しょうが ねぎ ぶなしめじ だいこん きゅうり にんじん 梅 えのきたけ	691 kcal 30.2 g 23.5 g 3.2 g
27水	小 ^こ 松菜 ^{まつな} のクリーム スパゲッティ <small>～小松菜の日～ 江戸川区産小松菜♪</small>	ピクルス ^あ 野菜 ^{やさい} スープ	○	ベーコン 鶏肉 クリーム 牛乳	スパゲッティ 油 薄力粉 有塩バター 砂糖	玉葱 にんじん マッシュルーム まいたけ ぶなしめじ こまつな きゅうり セロリー さやいんげん	714 kcal 29.2 g 29.2 g 2.8 g
28木	わかめ ^あ ごはん	五 ^ご 目 ^{もく} 卵 ^{たまご} 焼 ^あ き のり ^あ 和え ^あ みそ汁 ^あ ミルクゼリー 黒蜜 ^{くろみつ} かけ	○	炊 ^あ き ^あ 込み ^あ わかめ たまご 豚肉 焼きのり ベーコン アガー 牛乳	米 砂糖	干し椎茸 にんじん 糸 ^{いと} みつば ほうれんそう もやし えのきたけ キャベツ	686 kcal 28.2 g 22.5 g 2.5 g
29金	ごはん	肉 ^{にく} じゃが 白 ^{しろ} 和え ^あ えのきたま ^あ ご汁 ^あ	○	豚肉 さつま揚げ 干ひじき 絹 ^ぬ ご ^ご し豆腐 たまご 牛乳	米 油 じゃがいも 砂糖 白すりごま かたくり粉	玉葱 にんじん 干し椎茸 たけのこ さやいんげん えのきたけ ほうれんそう こまつな	689 kcal 29.6 g 18.2 g 2.4 g

☆天候、交通などの食材の入荷状況により食材を変更する場合があります。