令和６年５月家庭配布用献立表

※献立は食材その他の都合で変更する場合があります。

中野区立江古田小学校
校　長　　岡本　賢二
主幹栄養教諭　菅野　幸（献立作成）

日	行事食	献立名	牛乳	体をつくる もとになる食品	エネルギーの もとになる食品	体の調子を整える もとになる食品	だし・みその種類	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
1 水	八十八夜	ごま青菜ご飯	○		米つきあかり（福島）,油,★白ごま			575 kcal
		ちくわの緑茶揚げ		ちくわ	小麦粉,油			21.4 g
		みそけんちん汁		◎鶏むね,絹ごし豆腐	油,こんにゃく,ごま油	しょうが,ごぼう,だいこん,にんじん,ねぎ,江戸菜	,◎鶏がら,宗田節,昆布,しいたけ,野菜,麦みそ（大分）	16.5 g
		りんご【サンふじ】				★りんごサンふじ		3.0 g
2 木	端午の節句	中華ちまき	○	◎豚ばら	もち米,ごま油,きび砂糖	しょうが,にんじん,しいたけ,新たけのこ		567 kcal
		五目卵焼きのあんかけ		◎鶏むね,★たまご,プチドリップ（寒天加工品）	油,てんさい糖	しょうが,たまねぎ,にんじん,○こまつな		25.3 g
		わかたけ汁		絹ごし豆腐,わかめ,★ちらしかまぼこ		新たけのこ,こまつな	かつお節,昆布,しいたけ	20.4 g
		なつみ				なつみ		2.6 g
7 火		カレーライス	○	◎豚小間	米つきあかり（福島）,押し麦,油,じゃがいも,小麦粉	しょうが,にんにく,たまねぎ,にんじん,りんご,トマト	◎豚がら野菜	613 kcal
		ツナとコーンのフレンチサラダ		ツナ,プチドリップ	てんさい糖,油	キャベツ,にんじん,とうもろこし,たまねぎ		20.5 g
		フルーツヨーグルト		ヨーグルト		★パイナップル,もも,みかん		18.5 g
								1.5 g
8 水		あきたこまちご飯	○		米あきたこまち（秋田）,油			570 kcal
		みそ麻婆豆腐		絹ごし豆腐,◎豚ひき肉,大豆ミート	油,きび砂糖,でんぷん,ごま油	しょうが,にんにく,ねぎ,たけのこ,ピーマン	◎豚がら,野菜	25.2 g
		もやしとチンゲンサイのナムル		プチドリップ	てんさい糖,ごま油,★白ごま	りょくとうもやし,にんじん,チンゲンサイ,しょうが,にんにく		17.8 g
		紅小夏				紅小夏		1.8 g
9 木		つきあかりご飯	○		米つきあかり（福島）,油			571 kcal
		さけのみそマヨネーズ焼き		★さけ	卵なしマヨネーズ,		信州みそ（長野）	28.9 g
		じゃが芋とぶた肉の炒め煮		◎豚ばら	油,こんにゃく,じゃがいも,きび砂糖	にんじん		17.3 g
		キャベツと大根のみそ汁		油揚げ		たまねぎ,にんじん,えのきたけ,キャベツ,だいこん	さば節,煮干し,昆布,しいたけ,信州みそ（長野）	2.2 g
10 金		手作り丸パン	○	牛乳	小麦粉,てんさい糖,バター			599 kcal
		手作りいちごジャム		プチドリップ	てんさい糖	いちご,レモン		21.6 g
		アスパラガスと小柱のクリーム煮		いたやがい,牛乳,クリーム	油,小麦粉,バター	たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,アスパラガス	◎鶏がら,野菜	24.1 g
		コールスローサラダ		◎ロースハム,プチドリップ	油	キャベツ,にんじん,とうもろこし,たまねぎ,にんにく		2.2 g
13 月		新之助ご飯	○		米新之助（新潟）,油			662 kcal
		ツナのチーズ春巻き		ツナ,プチドリップ,チーズ	春巻きの皮,小麦粉,油	キャベツ,にんじん		25.8 g
		麻婆春雨		◎豚ひき肉	はるさめ,油,きび砂糖,ごま油	にんにく,しょうが,たけのこ,にんじん,ねぎ		24.2 g
		トマトと卵のスープ		絹ごし豆腐,★たまご	でんぷん,ごま油	トマト,えのきたけ,チンゲンサイ	◎鶏がら,しいたけ,野菜	2.3 g
14 火		五目うどん	○	◎豚ばら,さつま揚げ,油揚げ	うどん	にんじん,ぶなしめじ,○ねぎ,江戸菜	かつお節,さば節,昆布,しいたけ	572 kcal
		いなり寿司		油揚げ	米つきあかり（福島）,油,てんさい糖,★白ごま,きび砂糖			24.3 g
		空豆とえびのかき揚げ		★えび	小麦粉,油, 米粉	たまねぎ,そらまめ		24.5 g
								1.7 g
15 水		胚芽入りバンズパン	○		胚芽パン			572 kcal
		ハンバーグ		大豆ミート,◎豚ひき肉,牛乳	生パン粉	たまねぎ		30.8 g
		蒸しキャベツ		プチドリップ		キャベツ		23.3 g
		チーズポテト		チーズ	じゃがいも			2.9 g
		春かぶ入りミネストローネ		◎ベーコン	シェルマカロニ	にんじん,たまねぎ,かぶ,セロリー,にんにく,トマト	◎鶏がら,野菜	
16 木		銀河のしずくご飯	○		米銀河のしずく（岩手）,油			571 kcal
		初がつおの玉ねぎソースがらめ		★初かつお,プチドリップ	でんぷん,油,きび砂糖	しょうが,たまねぎ		28.1 g
		ぶた肉と昆布の炒め煮		◎豚ばら,油揚げ,かまぼこ,刻み昆布	こんにゃく	しょうが,にんじん		18.2 g
		キャベツともやしとにらのみそ汁		油揚げ		りょくとうもやし,キャベツ,にら	さば節,煮干し,昆布,いしたけ,麦みそ（大分）	2.2 g
17 金	子ども運動会	紅白ご飯（カリカリ梅ご飯）	○		米つきあかり（福島）,油,★白ごま	梅		611 kcal
		チキンカツ		◎鶏むね	小麦粉,生パン粉,油			29.2 g
		キャベツの塩昆布和え		塩昆布		キャベツ		19.1 g
		玉ねぎとじゃが芋とわかめのみそ汁		わかめ	じゃがいも	たまねぎ,えのきたけ,江戸菜	煮干し,さば節,昆布,しいたけ,仙台みそ（宮城）	3.1 g
21 火	運動会予備日	おにぎり（塩・昆布）	○	塩昆布,焼きのり	米ミルキープリンセス（秋田）,油			656 kcal
		さばの山椒焼き		★さば				26.5 g
		春野菜の豚汁		◎豚ばら	新じゃがいも,こんにゃく	しょうが,新たまねぎ,ぶなしめじ,だいこん,にんじん,○ねぎ	さば節,宗田節,昆布,しいたけ,麦みそ（大分）	25.0 g
		河内晩柑				河内晩柑		2.7 g
22 水		わかめご飯	○	わかめ	米つきあかり（福島）,油,★白ごま			602 kcal
		カレー肉じゃが		◎豚ばら	じゃがいも,こんにゃく,きび砂糖	にんにく,しょうが,にんじん,たまねぎ		19.1 g
		カリカリ揚げ入りサラダ		油揚げ,プチドリップ	ごま油,てんさい糖	にんじん,○こまつな,キャベツ		18.6 g
		甘夏みかん				甘夏みかん		2.2 g
23 木	東京都	深川飯	○	あさり	米ふさこがね(千葉）,油,きび砂糖,★白ごま	にんじん,ごぼう,しょうが		603 kcal
		揚げだし豆腐		押し豆腐,プチドリップ	でんぷん,油,てんさい糖			22.0 g
		小松菜とえのきの磯和え		プチドリップ,花かつお,のり		○こまつな,えのきたけ		22.7 g
		にんじんとかぶのみそ汁		油揚げ		にんじん,かぶ	さば節,煮干し,昆布,しいたけ,会津みそ（福島）	3.3 g
24 金		ゆめぴりかご飯	○		米ゆめぴりか（北海道）,油			572 kcal
		いかげそのから揚げ		いか	でんぷん,油	しょうが		24.0 g
		切り干し大根とちくわの炒め煮		ちくわ,プチドリップ	油,きび砂糖	切干しだいこん,にんじん		18.0 g
		キャベツとぶなぴーのみそ汁		油揚げ		たまねぎ,ぶなぴー,キャベツ	さば節,煮干し,昆布,しいたけ,信州みそ（長野）	2.4 g
27 月		新潟コシヒカリご飯	○		米コシヒカリ（新潟）,油			573 kcal
		たらのチリソースがけ		★たら	でんぷん,米粉,油,てんさい糖	たまねぎ,にんにく,しょうが		27.0 g
		青菜と卵のオイスターソース炒め		◎豚ばら,★たまご,プチドリップ	油,ごま油	にんにく,エリンギ,○こまつな		19.7 g
		木耳と豆腐のスープ		絹ごし豆腐	ごま油	にんじん,きくらげ,○ねぎ	◎鶏がら,野菜,しいたけ	1.7 g
28 火		さがびよりご飯	○		米さがびより（佐賀）,油			653 kcal
		コロッケ		◎豚ひき肉,大豆ミート	油,じゃがいも,小麦粉,ドライパン粉	にんじん,たまねぎ,ピーマン		23.9 g
		豚肉と竹の子のみそ炒め		◎豚ばら,プチドリップ	こんにゃく,きび砂糖	しょうが,にんじん,たけのこ	仙台みそ（宮城）	21.4 g
		白菜とえのきのみそ汁		油揚げ		にんじん,はくさい,えのきたけ	さば節,煮干し,昆布,しいたけ,秩父みそ（埼玉）	2.5 g
29 水		ドライカレー	○	◎豚ひき肉,大豆ミート	米ふさこがね(千葉）,油,小麦粉	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,セロリー,ピーマン,りんご,マッシュルーム		549 kcal
		スティックサラダ		プチドリップ	てんさい糖,油	だいこん,★きゅうり,にんじん,たまねぎ		19.3 g
		河内晩柑				河内晩柑		14.9 g
								1.7 g
30 木		しょうゆラーメン	○	◎焼豚	生華めん,油	しょうが,ねぎ,ほうれんそう	◎鶏がら,◎豚がら,宗田節,昆布,しいたけ	521 kcal
		ジャンボ揚げ餃子		◎豚もも,大豆ミート,プチドリップ	ごま油,ぎょうざの皮,油	キャベツ,にら,にんにく,しょうが		24.6 g
		もやしとにらとコーンのナムル		プチドリップ	てんさい糖,ごま油,★白ごま	りょくとうもやし,とうもろこし,にんじん,にら,しょうが,にんにく		19.5 g
								2.9 g
31 金		結びの神ご飯	○		米結びの神（三重）,油			551 kcal
		きびなごのにんにく風味揚げ		★きびなご	でんぷん,油	にんにく		21.7 g
		スナップえんどう				スナップえんどう		19.7 g
		マヨネーズ風ドレッシング			卵なしマヨネーズ			1.9 g
		白菜とぶた肉のみそ汁		◎豚ばら		しょうが,にんじん,ぶなしめじ,はくさい	さば節,煮干し,宗田節,昆布,しいたけ,仙台みそ（宮城）	

※★はアレルギー対応食材、◎は宗教対応食材です。
※○は東京都産の食材です。
※ご飯は、合わせるおかずによって相性のよい銘柄の米を使用しています。
※みそ汁も、実（具）の内容によって、だしの種類やみその種類を相性のよいものにしています。

平均栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質エネルギー比	炭水化物	ナトリウム	カルシウム	マグネシウム
	590kcal	24.5g	30%	84g	961mg	341mg	95mg
鉄	亜鉛	レチノール活性当量	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維総量	食塩相当量
2.2mg	2.9mg	235μg	0.37mg	0.53mg	30mg	5.9g	2.3g