



5がつ きゅうしょくこんだてひょう

2025年 5月

大田区立馬込小学校

日	献立名	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	1人あたり たんぱく質 炭水化物 カルシウム
1 木	スパゲッティミートソース	○	ぶたひき肉,大豆	スパゲッティ,油,オリーブ油,さとう,小麦粉	にんにく,しょうが,セロリー,たまねぎ,にんじん,しめじ,ホールトマト,トマトピューレ	649 kcal
	フレンチサラダ			油,さとう	キャベツ,もやし,きゅうり,にんじん,ホールコーン	27.4 g
	まっちゃんのおしパン		豆乳	小麦粉,さとう,油		93.8 g
						322 mg
2 金	ちゅうかおこわ	○	ぶたひき肉	米,もち米,さとう,ごま油,油	にんじん,たけのこ,ねぎ,干しいたけ	536 kcal
	カリカリじゃこのあえもの		★ちりめんじゃこ	さとう,ごま油	にんじん,もやし,小松菜,キャベツ	22.1 g
	さつきじる		削り節(だし),昆布(だし),鶏こま肉,油揚げ	こんにゃく	にんじん,だいこん,えのきたけ,たけのこ,ねぎ	76.4 g
	端午の節句					398 mg
7 水	カレーライス	シ ョ ア	鳥がら,ぶた肉	米,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	572 kcal
	わかめサラダ		わかめ	つきこんにゃく,ごま油,さとう	にんじん,もやし,ホールコーン	17.0 g
						100.2 g
						894 mg
8 木	ごはん	○		米,麦		513 kcal
	さかなのぴりからやき		★しいら	さとう	にんにく,しょうが,ねぎ	27.4 g
	やさいのなんばんづけ			ごま油	キャベツ,もやし,きゅうり,にんじん	76.5 g
	こまつなのみそじる		中削り節(だし),ぶたひき肉,豆腐,赤みそ,白みそ	こんにゃく,じゃがいも	にんじん,だいこん,しめじ,小松菜	313 mg
9 金	ミルクパン	○		★ミルクパン		547 kcal
	スパニッシュオムレツ		ベーコン(卵・乳なし),いんげん豆,★たまご	油,じゃがいも,さとう	たまねぎ,にんじん,パセリ	25.2 g
	ABCスープ		鳥がら,鶏こま肉	油,じゃがいも,マカロニ	にんじん,たまねぎ,しめじ,キャベツ,パセリ	69.5 g
						323 mg
12 月	チキンピラフ	○	鶏肉	米,麦,油	にんにく,にんじん,たまねぎ,しめじ	518 kcal
	バジルサラダ			オリーブ油,さとう	キャベツ,もやし,にんじん,きゅうり,ホールコーン,レモン汁	23.1 g
	サーモンチャウダー		鳥がら,大豆,★生鮭,豆乳	油,じゃがいも,上新粉	たまねぎ,にんじん,しめじ,パセリ	79.3 g
						280 mg
13 火	むぎいりごはん	○		米,麦		544 kcal
	ひじきふりかけ		★しらす干し,干ひじき	★白いりごま	ゆかり	20.4 g
	ほくほくしおにくじゃが		ぶた肉,削り節(だし)	油,こんにゃく,じゃがいも,さとう,焼きふ	にんじん,たまねぎ,さやいんげん	88.4 g
	やさいのからししょうゆあえ			さとう	にんじん,キャベツ,小松菜,もやし	330 mg
14 水	ごもくチャーハン	○	ぶたひき肉	米,麦,油,ごま油	にんじん,たまねぎ,ねぎ,干しいたけ	523 kcal
	はるさめじゃこサラダ		★ちりめんじゃこ	はるさめ,油,ごま油,さとう	にんじん,もやし,小松菜	21.0 g
	ちゅうかスープ		鳥がら,ぶた肉,わかめ	油,ごま油	にんじん,たまねぎ,えのきたけ,もやし,にら	74.5 g
						378 mg
15 木	ミルクパン	○		★ミルクパン		608 kcal
	しろいんげんまめのコロッケ		ぶたひき肉,いんげん豆	油,じゃがいも,ポテトフレーク,小麦粉,生パン粉(卵・乳なし),乾燥パン粉(卵・乳なし),油	にんじん,たまねぎ	24.2 g
	ゆでやさい				小松菜,キャベツ	85.2 g
	ミネストローネスープ		鶏こま肉,大豆,鳥がら	油	にんにく,セロリー,にんじん,たまねぎ,しめじ,ホールトマト,トマトピューレ,キャベツ,パセリ	348 mg
16 金	ごまごはん	○		米,麦,★白いりごま		597 kcal
	さばのみそにふう		★さば,白みそ	さとう,ごま油,てん粉	しょうが	27.6 g
	やさいのあまじょうゆあえ			さとう	にんじん,もやし,小松菜	75.7 g
	けんちんじる		中削り節(だし),とりむね肉,油揚げ,豆腐	ごま油,こんにゃく	にんじん,ごぼう,だいこん,ねぎ	337 mg
19 月	キャロットライスクリームソースがけ	○	鶏こま肉,鳥がら,豆乳	米,麦,油,上新粉	にんじん,たまねぎ,しめじ	545 kcal
	フレンチマカロニサラダ			シェルマカロニ,油,さとう	キャベツ,もやし,きゅうり,にんじん	17.5 g
	オレンジゼリー		粉寒天	さとう	オレンジジュース	89.7 g
						261 mg
20 火	ひじきごはん	○	とりひき肉,干ひじき,油揚げ,削り節(だし)	米,麦,油,さとう	にんじん,干しいたけ	564 kcal
	ふわふわたまごやき		★たまご	油,さとう	たまねぎ,にんじん	25.5 g
	ごじる		中削り節(だし),ぶた肉,木綿豆腐,大豆,白みそ,赤みそ	油,じゃがいも,こんにゃく	にんじん,だいこん,しめじ,小松菜	72.1 g
						348 mg
21 水	まごめみそラーメン	○	鳥がら,ぶた肉,赤みそ	油,ごま油,さとう,★白いりごま,冷凍中華めん(卵乳なし)	にんにく,にんじん,たまねぎ,もやし,小松菜,ねぎ	563 kcal
	こんにゃくとあぶらあげのあえもの		油揚げ	つきこんにゃく,油	キャベツ,にんじん,もやし,だいこん,レモン汁	22.5 g
						75.8 g
						329 mg
22 木	むぎいりごはん	○		米,麦		548 kcal
	たらのあずまに		★たら,削り節(だし)	油,でん粉,さとう	しょうが	24.4 g
	ゆでやさいのボンずがけ				キャベツ,もやし,きゅうり,にんじん,レモン汁	85.2 g
	ぐたくさんのおみそじる		中削り節(だし),わかめ,豆腐,赤みそ,白みそ	油,こんにゃく,じゃがいも	だいこん,にんじん,えのきたけ,小松菜	315 mg
23 金	ごまトースト	○		★食パン,ソイフル,★白すりごま,★白いりごま,グラニュー糖,さとう		604 kcal
	ビーンズシチュー		ぶた肉,鳥がら,大豆	油,じゃがいも,小麦粉	にんにく,たまねぎ,にんじん,しめじ,トマトピューレ,パセリ	23.1 g
	コーンサラダ			油,さとう	キャベツ,もやし,きゅうり,にんじん,ホールコーン	71.9 g
						369 mg
26 月	むぎいりごはん	○		米,麦		539 kcal
	さかなのにんにくみそやき		★さわら,赤みそ		しょうが,にんにく,ねぎ	27.4 g
	カルシウムあえ		★しらす干し	さとう	にんじん,キャベツ,小松菜,もやし	74.1 g
	わかめのすましじる		削り節(だし),鶏こま肉,わかめ,豆腐		にんじん,だいこん,えのきたけ,ねぎ	313 mg
27 火	2しょくあげパン	○	きな粉	★コッペパン,油,グラニュー糖,さとう		546 kcal
	スタミナサラダ		ぶた肉	しらたき,油,ごま油,さとう	もやし,にんじん,キャベツ,きゅうり,にんにく,しょうが	21.8 g
	はるさめスープ		鳥がら,鶏肉	油,はるさめ	にんじん,たまねぎ,たけのこ,えのきたけ,もやし,小松菜	67.0 g
						310 mg
28 水	タッカルビどん	○	とりもも肉	米,麦,三温糖,ごま油,さつまいも	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,しめじ,キャベツ	600 kcal
	ナムル			さとう,ごま油	もやし,にんじん,小松菜,にんにく	23.3 g
	ミョックスープ		鳥がら,ぶたひき肉,豆腐,わかめ	ごま油	にんじん,たまねぎ,もやし,えのきたけ	90.2 g
						350 mg
29 木	ごまとうにゅうたんたんうどん	○	ぶたひき肉,油揚げ,鳥がら,白みそ,赤みそ,豆乳	ごま油,★白ねりごま,★白すりごま,冷凍うどん	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,干しいたけ,えのきたけ,もやし,にら	601 kcal
	やさいのぴりからあえ				もやし,小松菜,にんじん	26.6 g
	くだもの				★メロン	74.5 g
						381 mg
30 金	あげがつおのまぜごはん	○	たきこみわかめ,★かつお	米,麦,油,でん粉,さとう	しょうが,にんにく	543 kcal
	やさいのおろしあえ		油揚げ	油	小松菜,きゅうり,にんじん,もやし,だいこん,レモン汁	24.0 g
	しんたまねぎのみそじる		中削り節(だし),厚揚げ,赤みそ,白みそ,わかめ	じゃがいも	にんじん,たまねぎ,えのきたけ	77.1 g
						353 mg

※アレルギー食品には★を表示しています。献立は都合により変更となる場合があります。