



5月のこんだて



令和7年度 豊島区立長崎小学校

牛乳	こんだて	あかのなかま 血や肉や骨歯を作る食品	きいろのなかま 力のもとになる食品	みどりのなかま 体の調子を整える食品	kcal
					タンパク質
1 木	ごはん さかなのなんぶやき きりほしだいこんのふくめに みそしる	ぎゅうにゅう めだい あぶらあげ なまあげ みそ	こめ さとう かたくりこ こむぎこ ごま ごまあぶら	しょうが きりほしだいこん にんじん ごぼう だいこん しめじ ねぎ	634 31.8
2 金	チキンピラフ キャベツマリネ ミネストローネ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ぶたにく	こめ バター あぶら じゃがいも マカロニ	にんじん たまねぎ どうもろこし マッシュルーム グリンピース キャベツ セロリー トマト	581 20.1
ゴールデンウィークの間に、起きる・寝る・食べる時間がぐずってしまった人は、早めにいつもの時間に戻す努力をしましょう。					
7 水	ちゅうかどん もやしあますあえ わかめスープ	ぎゅうにゅう えび いか ぶたにく とりにく とうふ わかめ	こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	にんじん たまねぎ キャベツ もやし チンゲンサイ きゅうり しょうが こまつな しめじ ねぎ	571 26.6
8 木	あしたばいりピザトースト とりにくのクリームシチュー くだもの	ぎゅうにゅう ハム チーズ とりにく ほたてかいばしら クリーム	しゃくパン あぶら こむぎこ じゃがいも バター	たまねぎ マッシュルーム ビーマン トマト にんじん パセリ あしたば アスパラガス くだもの	690 30.3
9 金	せきはん さけのみそマヨやき おひたし すましじる	ぎゅうにゅう さけ みそ とうふ とりにく ささげ	こめ もろこめ マヨネーズ さとう ごま	もやし キャベツ ほうれんそう しめじ こまつな	577 32.2
5月10日は開校記念日です。長崎小学校が誕生してから140年になります。					
12 月	ジャンバラヤ ココロサラダ ポテトスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ウィンナーソーセージ クリーム スキムミルク	こめ あぶら さとう かたくりこ じゃがいも バター マヨネーズ ごま	にんにく たまねぎ ビーマン マッシュルーム パセリ どうもろこし きゅうり にんじん だいこん ごぼう	650 21.1
13 火	しらすとごまのごはん たまごやき じゃがいものきんぴら みそしる	ぎゅうにゅう しらすほし たまご とりにく ひじき あぶらあげ みそ とうふ	こめ ごま あぶら さとう じゃがいも	たまねぎ マッシュルーム ビーマン にんじん ねぎ さやいんげん	576 26.4
14 水	ツナとトマトのスパゲティ ポテトのチーズやき キャロットゼリー	ぎゅうにゅう ベーコン まぐろ かんてん チーズ	スパゲティ オリーブオイル あぶら さとう じゃがいも	にんにく たまねぎ トマト ビーマン セロリー マッシュルーム パセリ にんじん レモン アスパラガス	601 23.9
15 木	ポークカレー コーンサラダ くだもの	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ あぶら じゃがいも こむぎこ さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリー トマト くだもの どうもろこし キャベツ きゅうり	615 20.9
今月の食育の日は長野県です。塩尻市の居酒屋が発祥の山賊焼きは、見た目「大きいとりのから揚げ」で、山賊揚げとも呼ばれます。野沢菜漬は古漬けになったものを油炒めにしてよく食べるそうです。今回のじゃがいも団子は、すいとんのようなものですが、汁には入れずに甘辛タレやケチャップを付けて食べることもあるようです。					
16 金	むぎいりごはん のざわないため さんぞくやき ポイルやさ いじゃがいもだんごいりみそしる	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ みそ	こめ おしむぎ かたくりこ あぶら ごまあぶら じゃがいも	にんにく しょうが キャベツ のざわな だいこん ごぼう ねぎ しめじ しいたけ にんじん	633 25.8
19 月	ウィンナーピラフ マカロニサラダ グリーンポタージュ	ぎゅうにゅう とりにく ウィンナーソーセージ クリーム	こめ バター あぶら マカロニ マヨネーズ じゃがいも	トマトジュース にんじん たまねぎ どうもろこし マッシュルーム きゅうり キャベツ ほうれんそう グリンピース	595 18.5
20 火	ごはん(秋田) だいとくじあげ くきわかめのてんぷら みそしる	ぎゅうにゅう とりにく わかめ みそ ぶたにく	こめ じゃがいも さとう かたくりこ ごま ぶ	しいたけ にんじん だけのこ しょうが ごぼう こんにゃく こまつな しめじ	671 23.3
21 水	くるぎとうパン スパニッシュオムレツ やさしいため ABCスープ	ぎゅうにゅう たまご ベーコン チーズ とりにく	くるぎとうパン あぶら じゃがいも マカロニ	たまねぎ ほうれんそう にんじん エリンギ もやし どうもろこし セロリー キャベツ グリンピース	591 26.7
米飯給食の維持促進と食育推進のため区から米購入費補助が出ています。月に2回、主に秋田県産 あきたこまちを使用します。通常は宮城県産あきのみり・新潟県産こしいぶきです。					
22 木	ごはん(秋田) ジャージャー豆腐 ミヨック(かんこくふうわかめスープ) くだもの	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ みそ わかめ	こめ さとう ごま ごまあぶら かたくりこ	しょうが ごぼう にんにく だいこん しめじ にんじん ねぎ だけのこ キャベツ くだもの	637 29.2
23 金	あぶたまどん いとかんてんのサラダ みそしる	ぎゅうにゅう あぶらあげ たまご いとかんてん わかめ みそ	こめ あぶら さとう ごまあぶら ごま	ねぎ たまねぎ チンゲンサイ もやし どうもろこし キャベツ きゅうり	598 25.9
26 月	キムチチャーハン ハンサンスー タイプーエン	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム えび いか	こめ あぶら ラード ごま はるさめ さとう ごまあぶら	ねぎ にんじん ビーマン たまねぎ はくさいキムチ きゅうり もやし はくさい しょうが	581 26.9
27 火	ごはん ブルコギ トックいりスープ	ぎゅうにゅう とりにく ほたてかいばしら	こめ あぶら さとう ごまあぶら ごま トック	たまねぎ キャベツ もやし にんじん ビーマン にんにく しょうが ねぎ きくらげ にら	587 23.9
28 水	こぎつねうどん かきあげ フルーツのヨーグルトかけ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく わかめ あぶらあげ ちくわ たまご ヨーグルト	うどん あぶら さつまいも こむぎこ	こまつな にんじん ねぎ かぼちゃ ごぼう たまねぎ パイン もも みかん	580 24.5
29 木	メキシカンピラフ サウビカンサラダ レンズまめのスープ	ぎゅうにゅう とりにく レンズまめ	こめ バター あぶら じゃがいも マカロニ ごまあぶら	たまねぎ にんじん どうもろこし グリンピース キャベツ もやし セロリー	574 23.7
30 金	はっほうさいどん はるさめスープ ミルクゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく いか えび ほたてかいばしら とうふ アガー	こめ かたくりこ はるさめ さとう	にんじん キャベツ たまねぎ もも エリンギ しいたけ だけのこ ねぎ しょうが しめじ こまつな チンゲンサイ	671 32.1

*野菜などの購入の都合により、献立を変更する場合があります。