



5月のこんだて



令和8年度 豊島区立長崎小学校

	牛乳	こんだて	あかのなかま	きいろのなかま	みどりのなかま	kcal
			血や肉や骨歯を作る食品	力のもとになる食品	体の調子を整える食品	
1	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 パーコン	こめ バター あぶら さとう じゃがいも マカロニ	にんじん たまねぎ とうもろこし マッシュルーム グリンピース キャベツ セロリー トマト	574 20.4
7	木	ちゅうかどん もやしのあますあえ わかめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく えび いか とりにく とうふ わかめ	こめ バター あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら ごま	にんじん たまねぎ しめじ キャベツ チンゲンサイ きゅうり もやし ねぎ こまつな しょうが	595 27.7
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。						
8	金	せきはん さかなのしおこうじやき まめいりポテトサラダ	ぎゅうにゅう ささげ さけ だいず とうふ とりにく	こめ もちこめ ごま じゃがいも あぶら マヨネーズ さとう ぶ	にんじん たまねぎ きゅうり えのきたけ こまつな	589 31.8
5月10日は開校記念日です。長崎小学校が誕生してから141年になります。						
11	月	ごはん すきやきふうに やさいのさんはいす	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ わかめ	こめ あぶら じゃがいも さとう	しらたき にんじん はくさい ねぎ しめじ キャベツ きゅうり	571 22.7
12	火	こぎつねうどん かきあげ フルーツポンチ	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 かんてん	うどん あぶら さつまいも こむぎこ さとう	こまつな にんじん ねぎ かぼちゃ ごぼう たまねぎ パイン みかん もも	682 26.0
13	水	ジャンバラヤ こんさいチップスサラダ 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 さつまいも ごまあぶら さとう バター じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん パセリ マッシュルーム ピーマン キャベツ とうもろこし もやし	607 21.0
14	木	ごはん だいとくじあげ くきわかめのきんぴら みそしる	ぎゅうにゅう とりにく くきわかめ ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	こめ じゃがいも あぶら さとう かたくりこ ごま	エリンギ にんじん しょうが ごぼう こんにゃく ねぎ	683 24.3
15	金	むぎいりごはん マーボーじゃが はるさめスープ くだもの	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ほたてかいばしら とりにく とうふ	こめ おしむぎ じゃがいも あぶら かたくりこ ごまあぶら はるさめ	にんにく しょうが たまねぎ しいたけ にんじん たけのこ ねぎ グリンピース しめじ こまつな くだもの	638 24.2
18	月	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 じゃがいも	ねぎ たまねぎ チンゲンサイ キャベツ きゅうり とうもろこし	598 25.9
今月の食育の日の本は、「パンしろくま」です。この絵本を開くと、いろいろなパンがのっていてしらすのりチーズトーストがあったので作ってみました。大好きなパンの中に入れてみたらどんな感じかなと考えてみたことありますか？						
19	火	しらすのりチーズトースト さっぱりポトフ フルーツのヨーグルトかけ	ぎゅうにゅう しらすほし チーズ パーコン とりにく ヨーグルト のり	しょくパン マヨネーズ あぶら じゃがいも	にんにく ねぎ にんじん セロリー たまねぎ キャベツ さやいんげん パイン もも みかん	647 27.4
20	水	ごはん フルコギ キムチスープ ミニホットク	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ	こめ あぶら さとう ごま かたくりこ はちみつ こむぎこ ごまあぶら	たまねぎ キャベツ もやし にんじん ピーマン にんにく しょうが ねぎ はくさいキムチ にはら	685 26.4
21	木	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 とうもろこし マッシュルーム グリンピース きゅうり キャベツ ほうれんそう	635 19.7
22	金	ポークカレー かいそうサラダ くだもの	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ こんぶ とさかのり	こめ じゃがいも バター こむぎこ あぶら	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリー トマト もやし キャベツ きゅうり くだもの	593 20.9
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。通常は宮城県産朝えみのり・岩手県産ひとめぼれです。						
25	月	ぶたにくとレタスチャーハン はるさめサラダ タイビーエン	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご ハム ほたてかいばしら えび いか	こめ ラード あぶら さとう はるさめ ごま ごまあぶら	にんじん とうもろこし きゅうり グリンピース ねぎ しょうが レタス たまねぎ キャベツ はくさい	623 27.9
26	火	ツナとトマトスパゲティ ポテトのチーズやき にんじんゼリー	ぎゅうにゅう パーコン まぐろ チーズ かんてん	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 セロリー アスパラガス たまねぎ にんじん トマト パセリ オレシジュース レモン	601 23.9
27	水	ごはん シャジャンとうふ ミヨック 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 あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら ごま	しょうが しいたけ エリンギ にんじん たけのこ キャベツ ねぎ にんにく くだもの	622 29.5
28	木	えだめごはん えびいりたまごやき わかめともやしのごまあえ ぐたくさんみそしる	ぎゅうにゅう たまご えび わかめ さつまいも みそ	こめ あぶら さとう ごま かたくりこ はちみつ こむぎこ ごまあぶら じゃがいも	えだめ たけのこ しいたけ もやし にんじん さやいんげん とうもろこし	591 30.1
29	金	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 えび いか レンズまめ	こめ バター あぶら じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ もやし とうもろこし セロリー	568 25.5

※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。