



5月こんだてひょう



令和7年（2025年）

江東区立香取小学校

日	主食	牛乳	おかず	赤のなかま 血や肉になる	黄のなかま 熱や力の元になる	緑のなかま 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 食塩相当量
1 木	◎ココアあげパン	○	☆コーンシチュー ＊炒りたまご入りゆで野菜	牛乳（飲用）、豚肉、牛乳 鶏卵	油、コッペパン、砂糖 じゃがいも、バター 小麦粉、ごま油	たまねぎ、にんじん、コーン キャベツ、きゅうり	661 kcal 24.2 g 2.6 g
2 金	【こどもの日メニュー】 ◎中華ちまき	○	＊春雨入りゆで野菜 △わかめとたまごのスープ	牛乳（飲用）、豚肉、ハム 豆腐、わかめ、鶏卵	油、ごま油、もち米、はるさめ 砂糖、白ごま、でん粉	しいたけ、たけのこ、にんじん もやし、きゅうり、ねぎ	619 kcal 23.5 g 2.7 g
7 水	○ごはん	○	☆さけのてり焼き ☆ゆで野菜（ごまかけ） △具たくさんみそ汁	牛乳（飲用）、鮭、削り節 豆腐	米、砂糖、でん粉、白ごま 油、じゃがいも、こんにゃく	しょうが、はくさい、もやし こまつな、ごぼう、だいこん ねぎ	627 kcal 29.8 g 2.2 g
8 木	＃マーボー丼	○	△白菜スープ オレンジ	牛乳（飲用）、豚肉 削り節、豆腐	米、油、砂糖、でん粉 ごま油	にんにく、しょうが、ねぎ たまねぎ、しいたけ、にんじん はくさい、こまつな、オレンジ	651 kcal 27.7 g 2.4 g
9 金	【1年生さやむき体験】 ○グリーンピースごはん	○	☆マーマレードチキン ☆粉ふきいも △みそ汁	牛乳（飲用）、鶏肉 削り節、豆腐、油揚げ 炊き込みわかめ	米、じゃがいも	グリーンピース、しょうが、にんにく マーマレード、ねぎ、こまつな	637 kcal 30.3 g 2.5 g
12 月	○ごはん	○	☆さばのみぞれがけ ☆切り干し大根の炒め煮 △かきたま汁	牛乳（飲用）、さば 油揚げ、削り節、豆腐 鶏卵	米、砂糖、でん粉、油	しょうが、だいこん、ねぎ にんじん、えのきたけ 切干しだいこん、こまつな	652 kcal 27.0 g 2.4 g
13 火	＃カレーうどん	○	◎もやしとわかめのごまじょうゆ ＊草だんご	牛乳（飲用）、豚肉 削り節、わかめ、きな粉	油、砂糖、うどん、でん粉 ごま油、白ごま、上新粉 白玉粉	たまねぎ、にんじん、ねぎ もやし、こまつな、よもぎ	618 kcal 25.5 g 2.9 g
14 水	○ごはん	○	☆トマト肉じゃが ＊じゃこ入りゆで野菜	牛乳（飲用）、豚肉 削り節、ちりめんじゃこ	米、油、じゃがいも、砂糖 ごま油、白ごま	にんじん、たまねぎ、えのきたけ トマト缶、にんにく、もやし こまつな	635 kcal 25.7 g 1.8 g
15 木	☆チャーハン	○	△キムチスープ ＊ヨーグルトのジャムがけ	牛乳（飲用）、ハム、鶏卵 削り節、豚肉、豆腐 ヨーグルト	米、油、砂糖、ごま油	しょうが、ねぎ、にんじん しいたけ、えのきたけ、にら いちごジャム、はくさいキムチ漬	654 kcal 27.3 g 2.4 g
16 金	【食育の日】 ＃豚丼 豚丼は北海道の郷土料理です。	○	＊キャベツの香りづけ △みそ汁	牛乳（飲用）、豚肉 削り節、油揚げ、わかめ	米、油、砂糖、ごま油 でん粉、白ごま、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、にら にんにく、キャベツ、きゅうり レモン、ねぎ	665 kcal 26.3 g 2.4 g
19 月	○ごはん	○	☆いかフライ ☆じゃがいものバターじょうゆ △野菜スープ	牛乳（飲用）、いか、鶏卵 ベーコン	米、油、小麦粉、パン粉 じゃがいも、バター	たまねぎ、にんじん、キャベツ こまつな	670 kcal 25.7 g 2.7 g
20 火	☆炒めそばの五目あんかけ	○	＊甘酢づけ △フルーツポンチ	牛乳（飲用）、豚肉	油、中華めん、砂糖、でん粉	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん しいたけ、はくさい、もやし、こまつな だいこん、きゅうり、みかん缶、黄桃缶 パイ缶	663 kcal 24.7 g 2.6 g
21 水	＃ホイコーロー丼	○	△わかめスープ パインゼリー	牛乳（飲用）、豚肉、豆腐 わかめ、ゼラチン	米、油、砂糖、ごま油 でん粉、白ごま	にんにく、しょうが、ねぎ キャベツ、にんじん、ピーマン たけのこ、えのきたけ パインジュース、パイン缶	641 kcal 24.8 g 2.2 g
22 木	◎セサミトースト	○	☆チリコンカン ＊チーズ入りゆで野菜	牛乳（飲用）、豚肉、大豆 ひよこまめ、粉チーズ ダイスチーズ	食パン、白ごま、グラニュー糖 マーガリン、油、じゃがいも ごま油、砂糖	にんにく、たまねぎ、にんじん 赤ピーマン、黄ピーマン ピーマン、キャベツ、きゅうり	672 kcal 27.3 g 2.2 g
23 金	＃2色どんぶり	○	＊もやしのあえもの △みそ汁	牛乳（飲用）、鶏肉、鶏卵 くきわかめ、削り節、豆腐 油揚げ、わかめ	米、油、砂糖、ごま油、白ごま	しょうが、にんじん、ごぼう もやし、きゅうり、ねぎ	683 kcal 29.5 g 2.6 g
26 月	【6年生ランチルーム給食】 ☆ドライカレー	○	◎ひよこ豆入りゆで野菜 ＊メロン	牛乳（飲用）、豚肉 ひよこまめ	米、油、小麦粉、砂糖 はちみつ	にんにく、しょうが、たまねぎ にんじん、キャベツ、きゅうり メロン	676 kcal 24.8 g 1.8 g
27 火	○五目たきこみごはん	○	☆ししゃものごま天ぷら ☆ゆで野菜（だしじょうゆ） △みそ汁	牛乳（飲用）、鶏肉 油揚げ、ししゃも、鶏卵 削り節、わかめ	米、油、砂糖、小麦粉 白ごま、じゃがいも	にんじん、しいたけ、ごぼう はくさい、もやし、こまつな ねぎ	616 kcal 25.6 g 2.8 g
28 水	○キムムッチごはん	○	☆じゃがいものそぼろ煮 ＊おひたし（なめたけ入り）	牛乳（飲用）、のり、豚肉 削り節	米、ごま油、白ごま、砂糖 油、じゃがいも、こんにゃく	にんにく、しょうが、にんじん たまねぎ、はくさい、こまつな えのきたけ	622 kcal 21.7 g 2.0 g
29 木	◎ミルクパン	○	☆ツナコロツケ ☆ゆでキャベツ △ABCスープ	牛乳（飲用）、ツナ、鶏卵 豚肉	ミルクパン、油、じゃがいも 小麦粉、パン粉、マカロニ	たまねぎ、キャベツ、にんじん	655 kcal 26.6 g 3.0 g
30 金	＃かきあげ丼	○	△若竹汁 オレンジ	牛乳（飲用）、いか、鶏卵 出し昆布、削り節、豆腐 わかめ	米、油、小麦粉、砂糖	たまねぎ、にんじん、ごぼう たけのこ、えのきたけ、ねぎ こまつな、オレンジ	631 kcal 22.8 g 2.4 g

もりつけのおさら・・・〇めしわん ☆ふかざら ◎あさざら △しるわん ＊小ざら 丼どんぶり ※こんだては都合により変更することがあります。