



5月こんだてひょう



令和8年（2026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 金 | ◎きなこあげパン | ○ | ☆チリコンカン *炒りたまご入りゆで野菜 | 牛乳（飲用）、きな粉 豚肉、大豆、ひよこめ チーズ、鶏卵 | 油、ミルクパン、砂糖 じゃがいも、ごま油 | 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 | 697 kcal 29.0 g 2.2 g |
| 7 木 | 【こどもの日メニュー】 ○中華おこわ | ○ | ☆鶏肉の塩こうじ焼き ☆ゆで野菜（ごまかけ） △中華風たまごスープ | 牛乳（飲用）、豚肉、鶏肉 削り節、豆腐、わかめ 鶏卵 | もち米、米、ごま油、砂糖 白ごま、でん粉 | しいたけ、たけのこ、にんじん はくさい、もやし、こまつな ねぎ | 630 kcal 30.6 g 3.0 g |
| 8 金 | 【1年生さやむき体験】 ○グリーンピースごはん | ○ | ☆白身魚の甘酢 ☆粉ふきいも △みそ汁 | 牛乳（飲用）、ホキ 削り節、豆腐、油揚げ 炊き込みわかめ | 米、油、でん粉、砂糖 じゃがいも | グリーンピース、しょうが ねぎ、こまつな | 625 kcal 28.3 g 2.4 g |
| 11 月 | #ホイコーロー丼 | ○ | △トマトとたまごのスープ パインゼリー | 牛乳（飲用）、豚肉 鶏卵、ゼラチン | 米、油、砂糖、ごま油 でん粉 | 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、たまねぎ、トマト こまつな、パインジュース、パイン缶 | 670 kcal 26.0 g 2.3 g |
| 12 火 | ☆炒めそばの 五目あんかけ | ○ | *わかめともやしのごまじょうゆ △白玉フルーツポンチ | 牛乳（飲用）、豚肉 いか、わかめ | 油、中華めん、砂糖 でん粉、ごま油、白ごま 白玉粉 | 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、みかん缶 パイン缶、黄桃缶 | 654 kcal 26.1 g 2.8 g |
| 13 水 | ○キムムッチごはん | ○ | ☆じゃがいものそぼろ煮 *海草入りはりはりゆで野菜 | 牛乳（飲用）、のり 豚肉、ちりめんじゃこ くきわかめ | 米、ごま油、白ごま、砂糖 油、じゃがいも こんにやく | にんにく、しょうが、にんじん たまねぎ、切干しいたけ キャベツ、きゅうり | 659 kcal 23.3 g 2.2 g |
| 14 木 | ○ごはん | ○ | ☆さばのみぞれがけ ☆こまつなのあえもの △豆乳みそ汁 | 牛乳（飲用）、さば 削り節、豚肉、豆腐 油揚げ、豆乳 | 米、砂糖、でん粉、ごま油 白ごま | しょうが、だいこん、ねぎ こまつな、キャベツ、もやし にんじん、ごぼう、はくさい | 638 kcal 30.3 g 2.5 g |
| 15 金 | ◎セサミトースト | ○ | ☆コーンシチュー *チーズ入りゆで野菜 | 牛乳（飲用）、ベーコン 豚肉、牛乳、チーズ | 食パン、白ごま、油 じゃがいも、バター 小麦粉、ごま油、砂糖 グラニュー糖、マーガリン | たまねぎ、にんじん、コーン エリンギ、キャベツ、きゅうり | 693 kcal 24.0 g 2.7 g |
| 18 月 | ○ごはん | ○ | ☆いかのチリソース ☆ひじき入りゆで野菜 △青菜とたまごのスープ | 牛乳（飲用）、いか ひじき、豆腐、鶏卵 | 米、油、でん粉、ごま油 砂糖、白ごま | にんにく、しょうが、ねぎ もやし、こまつな、にんじん しいたけ | 662 kcal 29.8 g 2.3 g |
| 19 火 | 【食育の日】 #カレーうどん <small>いもちは北海道の郷土料理です。</small> | ○ | ◎いももち *ごまだれゆで野菜 | 牛乳（飲用）、豚肉 油揚げ、削り節 | 油、砂糖、うどん でん粉、じゃがいも ごま油、白ごま | たまねぎ、にんじん、ねぎ キャベツ、きゅうり、コーン | 634 kcal 24.3 g 3.0 g |
| 20 水 | ○ごはん | ○ | ☆さけのにんにくみそ焼き ☆じゃがいものきんぴら炒め △わかめスープ | 牛乳（飲用）、鮭、豚肉 豆腐、わかめ | 米、砂糖、油、こんにやく じゃがいも、白ごま ごま油 | しょうが、にんにく、ねぎ にんじん、ごぼう、えのきたけ たけのこ | 631 kcal 29.4 g 2.3 g |
| 21 木 | ☆キムチチャーハン | ○ | △かきたまスープ ○フルーツのヨーグルトあえ | 牛乳（飲用）、豚肉、豆腐 鶏卵、ヨーグルト | 米、油、白ごま、でん粉 | しょうが、にんにく、ピーマン ねぎ、こまつな、みかん缶 黄桃缶、パイン缶、バナナ はくさいキムチ漬 | 655 kcal 24.5 g 1.9 g |
| 22 金 | #かきあげ丼 | ○ | △若竹汁 *メロン | 牛乳（飲用）、いか、鶏卵 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、たけのこ えのきたけ、ねぎ、こまつな メロン | 663 kcal 25.8 g 2.5 g |
| 25 月 | ◎ミルクパン | ○ | ☆ツナコロッケ ☆ゆでキャベツ △レンズ豆のスープ | 牛乳（飲用）、ツナ、鶏卵 鶏肉、レンズまめ | ミルクパン、油、小麦粉 パン粉、じゃがいも | たまねぎ、キャベツ、にんじん にんにく | 688 kcal 27.0 g 2.9 g |
| 26 火 | ○五目炊き込みごはん | ○ | ☆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 | 625 kcal 26.7 g 2.8 g |
| 27 水 | ○ごはん | ○ | ☆西湖豆腐（シーホードウフ） *パンサンズー | 牛乳（飲用）、豚肉、豆腐 ロースハム | 米、油、砂糖、でん粉 はるさめ、ごま油、白ごま | にんにく、しょうが、ねぎ にんじん、たけのこ、しいたけ トマト缶、もやし、きゅうり | 633 kcal 28.4 g 2.0 g |
| 28 木 | 【6年生ランテルーム給食】 ☆ドライカレー | ○ | ◎コロコロポテトのハニーサラダ *すいか | 牛乳（飲用）、豚肉 | 米、油、小麦粉、砂糖 じゃがいも、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 すいか | 686 kcal 25.5 g 1.9 g |
| 29 金 | ○ごはん かつおでんぶ | ○ | ☆トマト肉じゃが *じゃこ入りゆで野菜 | 牛乳（飲用）、豚肉、大豆 削り節、ちりめんじゃこ | 米、砂糖、白ごま、油 じゃがいも、ごま油 | 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 | 667 kcal 27.7 g 1.9 g |

もりつけのおさら・・・おめしわん ☆ふかざら ◎あさざら △しるわん *小ざら #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。