



# 5月こんだてひょう



2026年 5月(17回)

江東区立毛利小学校

	主食	牛乳	おかず	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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	
1金	(こどもの日の献立) 中華ちまき	○	ごま風味はるさめのあえ物 たまご入りコーンスープ	豚モモ(脂身付き), ロースハム, 豚肩(脂身付き), ★鶏卵	★牛乳(飲用) もち米, 緑豆はるさめ, 砂糖, じゃがいも, でん粉	植物油, ごま油, サラダ油, 白ごま	にんじん, パセリ 干し椎茸, たけのこ(缶), グリンピース(冷凍), もやし, きゅうり, たまねぎ, スイートコーン缶ホール	636 kcal 24.3 g 23.2 g 2.9 g
7木	ご飯	○	かつおと大豆のごまがらめ 炒り卵入りゆで野菜 みそ汁(じゃが 仔)	★かつお 角切り, 大豆, ★鶏卵, 削り節(だし用), 油揚げ, 淡色辛みそ, 赤色辛みそ	★牛乳(飲用) 米, でん粉, 三温糖, 砂糖, じゃがいも	植物油, 白ごま, サラダ油	にんじん, こまつな しょうが, にんにく, キャベツ, きゅうり, ねぎ	697 kcal 32.8 g 22.0 g 2.6 g
8金	ピラフの和付ソースかけ	○	ひよこ豆入りゆで野菜 コロコロオレンジゼリー	鶏むね肉(皮つき若鶏), ★むきえび(冷), ★あかいか(短冊), ひよこまめ(乾)	★牛乳(飲用), ★牛乳(調理用), ★粉チーズ 米, 小麦粉, 砂糖	★バター, 植物油, サラダ油, ごま油	にんじん, パセリ たまねぎ, エリンギ, キャベツ, きゅうり, ★オレンジジュース	689 kcal 25.0 g 22.6 g 2.3 g
11月	(2年生グリーンピースさやむき) □ ピースご飯	○	生揚げのそぼろ煮 ごまだれゆで野菜	豚ひき肉, 削り節(だし用), 生揚げ(冷凍)	★牛乳(飲用), 炊き込みわかめ 米, じゃがいも, 板こんにゃく, 砂糖, でん粉	植物油, サラダ油, ごま油, 白ごま	にんじん グリーンピース(生), しょうが, たまねぎ, たけのこ(缶), 干し椎茸, キャベツ, きゅうり, スイートコーン缶ホール	657 kcal 22.4 g 22.8 g 2.5 g
12火	しらすトースト	○	ジャーマンポテト キャベツとベーコンのスー プ ネーブル	ベーコン	★牛乳(飲用), ★しらす干し, ★ピザ用チーズ ★食パン 50g 60g 70g 1枚 切り, じゃがいも	白ごま, ★マヨネーズ(卵黄型), サラダ油, 植物油	パセリ, にんじん, チンゲンツアイ たまねぎ, キャベツ, ★ネーブル	619 kcal 22.4 g 30.8 g 3.9 g
13水	鶏ごぼう炒飯	○	ポテトの香味揚げ 中華スープ(豆腐入り)	★鶏卵, 鶏ひき肉, 削り節(だし用), 鶏むね肉(皮つき若鶏), 豆腐(木綿)	★牛乳(飲用), あおのり 米, 麦, 砂糖, じゃがいも	サラダ油, 植物油, ごま油, 白ごま	にんじん, 万能ねぎ, こまつな しょうが, ごぼう, 切干しだいこん, たけのこ(缶), 干し椎茸, はくさい, ねぎ	644 kcal 24.9 g 24.0 g 2.7 g
14木	ご飯	○	カレーコロッケ キャベツの香りづけ みそ汁(トウ・ワカ)	豚モモひき肉, ★鶏卵, 削り節(だし用), 油揚げ, 豆腐(木綿), 淡色辛みそ, 赤色辛みそ	★牛乳(飲用), ★スキムミルク, ★牛乳(調理用), 生わかめ 米, じゃがいも, 乾燥マッシュポテト, 小麦粉, パン粉(生)	植物油, 白ごま	にんじん たまねぎ, キャベツ, きゅうり, ★レモン, ねぎ	702 kcal 25.9 g 20.9 g 3.0 g
15金	山菜ご飯	○	ししゃものごま天ぷら しめじあえ かきたま汁	鶏むね肉(皮つき若鶏), 油揚げ, ★鶏卵, 粉かつお, 削り節(だし用), 豆腐(木綿)	★牛乳(飲用), ★ししゃもM, L 米, 砂糖, 小麦粉, 三温糖, でん粉	植物油, 白ごま	にんじん, こまつな たけのこ(缶), 干し椎茸, ふき, わらび(ゆで), もやし, しめじ, ねぎ	642 kcal 30.9 g 22.7 g 3.6 g
18月	ご飯	○	豆腐の中華煮(冷凍) きゅうりと人参の華風甘酢 美生柑	豚ばら(脂身付), 豆腐(冷凍)	★牛乳(飲用) 米, 砂糖, でん粉	植物油, ごま油, サラダ油	にんじん, 赤唐がらし にんにく, しょうが, ねぎ, たまねぎ, 干し椎茸, はくさい, たけのこ(缶), グリンピース(冷凍), きゅうり, ★美生柑1/4	658 kcal 22.9 g 21.1 g 2.5 g
19火	ごまきな粉トースト	○	チリコンカン わかめ入りゆで野菜	きな粉, 豚ひき肉, 大豆, ひよこまめ(乾)	★牛乳(飲用), ★粉チーズ, 生わかめ ★食パン 50g, 60g, 70g 1枚 切り, はちみつ, じゃがいも, 砂糖	マーガリン, 白ごま, 植物油, サラダ油	にんじん, 赤ピーマン, ピーマン にんにく, たまねぎ, 黄ピーマン, キャベツ, きゅうり	631 kcal 26.8 g 27.7 g 2.9 g
20水	ご飯	○	鮭の香味焼き(ノンク味噌) じゃがいものきんぴら炒め 野菜のすまし汁	★鮭 40g, 50g, 60g, 淡色辛みそ, 豚肩(脂身付き), 削り節(だし用), 鶏むね肉(皮つき若鶏)	★牛乳(飲用), 出し昆布 米, 砂糖, つきこんにゃく, じゃがいも	植物油, 白ごま	にんじん, こまつな しょうが, にんにく, ねぎ, ごぼう, だいこん, たけのこ(缶), えのきたけ	644 kcal 29.7 g 16.7 g 2.6 g
21木	きつねうどん	○	海藻入りハリハリゆで野菜 草だんご(きな粉・ごま)	鶏むね肉(皮つき若鶏), 削り節(だし用), 油揚げ, きな粉	★牛乳(飲用), ちりめんじゃこ, くきわかめ 冷凍うどん, 砂糖, 上新粉, 白玉粉, 小麦粉	サラダ油, 植物油, ごま油, 白ごま	にんじん, こまつな, よもぎ(冷凍) 干し椎茸, ねぎ, 切干しだいこん, キャベツ, きゅうり	622 kcal 27.5 g 19.9 g 3.9 g
22金	ご飯	○	いかのケチャップあえ ナムル わかめとたまごのスープ	★あかいか(短冊), 削り節(だし用), 豆腐(木綿), ★鶏卵	★牛乳(飲用), 生わかめ 米, でん粉, 砂糖	植物油, ごま油, 白ごま	こまつな, にんじん しょうが, にんにく, もやし, ねぎ	669 kcal 32.0 g 20.9 g 2.8 g
23土	<b>運動会(給食はありませんので弁当を持たせてください。)</b>							
25月	<b>振替休業日</b>							
26火	ウイナドッグ(ゆでウイナ)	○	いんげん豆入り野菜スープ フルーツポンチ	ウイナー 15g, 20g, 25g, ベーコン, 豚ばら(脂身付), いんげんまめ(乾)	★牛乳(飲用) ★コッペパン 40g, 50g, 60g, じゃがいも, 砂糖	マーガリン, 植物油	にんじん, こまつな キャベツ, たまねぎ, ★みかん(缶), 黄桃缶(缶), ★パイン(缶詰)ピーセス, パナナ	636 kcal 21.8 g 24.9 g 2.8 g
27水	ご飯・かつおでんぶ	○	さばの塩焼き じゃがいものバター煮 おひたし(なめたけ入り)	粉かつお, ★さば 40g, 50g, 60g, 削り節(だし用)	★牛乳(飲用) 米, 砂糖, じゃがいも, 三温糖	白ごま, 植物油, ★バター	にんじん, こまつな たまねぎ, グリンピース(冷凍), はくさい, えのきたけ	624 kcal 27.6 g 16.8 g 1.2 g
28木	(1年生そらまめさやむき) □ 炒めそば五目あんかけ	○	チーズじゃがまるくん そらまめ	豚モモ(脂身付き), ★うずら卵(水煮缶), ★あかいか(短冊), ★むきえび(冷)	★牛乳(飲用), ★ダイスターズ, ★牛乳(調理用) むし中華めん, 砂糖, でん粉, じゃがいも, 乾燥マッシュポテト	植物油	にんじん, こまつな にんにく, しょうが, たまねぎ, 干し椎茸, たけのこ(缶), はくさい, もやし, そらまめ(3粒)	731 kcal 34.7 g 24.9 g 4.0 g
29金	ご飯	○	酢豚 ゆで野菜(ごま酢添え)	豚モモ(脂身付き), 削り節(だし用)	★牛乳(飲用) 米, じゃがいも, でん粉, 砂糖, 三温糖	植物油, 白ごま	にんじん, ピーマン しょうが, たけのこ(缶), たまねぎ, 干し椎茸, もやし, きゅうり	685 kcal 26.3 g 19.2 g 2.1 g

※毛利小で対応しているアレルギー食品には★を表示しています