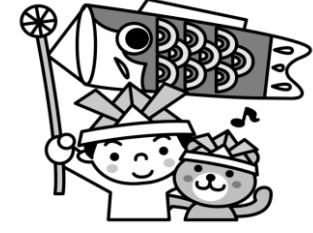


# 5月給食予定献立表



給食目標 正しい食事のマナーを身につけよう  
令和5年度

北区立王子小学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間・ おもに体をつくるもとになる	黄の仲間・ おもにエネルギーのもとになる	緑の仲間・ 体の調子を整えるもとになる	エネルギー たんぱく質
1月	キャロットライスの ホワイトソースがけ にくだんごスープ きよみオレンジ	○	とりにく、ぎゅうにゅう とうにゅう、なまクリーム ぶたにく	こめ、むぎ、バター あぶら、こむぎこ かたくりこ	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム しいたけ、はくさい、しょうが こまつな、きよみオレンジ	632 25.0
2火	～はちじゅうはちや・ たんごのせっくのごんだて～ ごもくちゅうかおこわ ししゃものしんちゃあげ しょうがあえ わかたけじる	○	ぶたにく、あぶらあげ ししゃも、とうふ わかめ、ぎゅうにゅう	こめ、もちごめ あぶら、ごまあぶら さとう、こむぎこ かたくりこ、ごま	しいたけ、にんじん、しんたけのこ グリーンピース、きゅうり、もやし しょうが、ねぎ	609 26.2
8月	ごはん ぶたにくとあつあげのみそに キャベツとしおこんぶのサラダ	○	ぶたにく、みそ なまあげ、しおこんぶ ぎゅうにゅう	こめ、あぶら こんにゃく、さとう ごまあぶら	しょうが、にんにく、たまねぎ にんじん、しめじ、さやいんげん キャベツ、きゅうり	597 24.8
9火	えびのスーパゲッティ チキンサラダ チョコチップケーキ	○	ベーコン、えび とりにく、たまご ぎゅうにゅう	あぶら、バター、かたくりこ スパゲッティ、ごまあぶら さとう、こむぎこ チョコチップ、こなざとう	にんにく、しょうが、たまねぎ にんじん、えのき、しいたけ、しめじ コーン、こまつな、キャベツ きゅうり、あかピーマン	684 28.9
10水	きょうどいりうい～ぐんまけん～ とうふめし さけのてりやき キャベツのごまあえ こしねじる	○	とうふ、あぶらあげ さけ、みそ ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、ごまあぶら さとう、ごま、こんにゃく あぶら、じゃがいも	にんじん、しめじ、しょうが キャベツ、きゅうり、しいたけ ねぎ、だいこん	575 27.6
11木	キムチチャーハン はるまき ほそぎりやさいスープ	○	ぶたにく、とりにく ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、あぶら ごまあぶら、ごま、さとう はるまきのかわ、こむぎこ はるさめ、かたくりこ	にんにく、たまねぎ、にんじん はくさいキムチ、ピーマン、しょうが キャベツ、もやし、にら、ねぎ こまつな、しいたけ	609 22.8
12金	あぶたまどん のりすあえ ぶどうゼリー	○	あぶらあげ、たまご のり、かんでん ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、あぶら さとう、かたくりこ	にんじん、たまねぎ、さやいんげん こまつな、キャベツ、もやし ぶどうジュース	635 25.1
15月	ごはん さばのカレーやき きんぴらごぼう めかたまじる	○	さば、めかぶわかめ とうふ、たまご ぎゅうにゅう	こめ、さとう あぶら、こんにゃく ごま、かたくりこ	ごぼう、にんじん、れんこん たまねぎ、こまつな	586 27.7
16火	ホイコーローどん わかめスープ ミルクゼリーいちごソースがけ	○	ぶたにく、とりにく、みそ わかめ、ぎゅうにゅう なまクリーム、かんでん	こめ、むぎ、あぶら さとう、かたくりこ ごまあぶら、いちごジャム	にんにく、しょうが、にんじん たけのこ、キャベツ、たまねぎ しいたけ、ねぎ、ピーマン、コーン	647 22.5
17水	ごはん かんこくふうにくじゃが じゃこあえ	○	ぶたにく、あぶらあげ ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	こめ、ごまあぶら じゃがいも、さとう、ごま	にんにく、にんじん、たまねぎ にら、こまつな、キャベツ	609 22.9
18木	さんさいうどん ちくわのいそべあげ れいとうみかん	○	とりにく、あぶらあげ あおのり、やしちくわ わかめ、ぎゅうにゅう	れいとううどん、さとう こむぎこ、あぶら	しいたけ、にんじん、たけのこ えのき、なめこ、わらび ねぎ、れいとうみかん	580 28.6
19金	まるパン チキンのアップルソース コールスローサラダ しろいんげんまめのシチュー	○	とりにく、しろいんげんまめ ベーコン、ぎゅうにゅう とうにゅう、チーズ なまクリーム	まるパン、さとう あぶら、じゃがいも バター、こむぎこ	しょうが、にんにく、ねぎ、りんご キャベツ、にんじん、きゅうり コーン、レモンかじゅう、たまねぎ マッシュルーム、こまつな	558 25.3
22月	ごはん とうふのごもくいため だいこんときゅうりのかふうづけ	○	ぶたにく、えび とうふ、ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、さとう かたくりこ、ごまあぶら	にんにく、たまねぎ、にんじん たけのこ、しいたけ、だいこん チンゲンサイ、きゅうり	559 26.5
23火	チキンライス ポテトのチーズ焼き ようふうたまごスープ	○	とりにく、ツナ チーズ、ベーコン たまご、ぎゅうにゅう	こめ、むぎ オリーブゆ、じゃがいも あぶら、かたくりこ	にんにく、たまねぎ、にんじん マッシュルーム、ピーマン パセリ、こまつな	605 25.2
24水	ごはん かつおのあずまに からしあえ さつまいもとたまねぎのみそしる	○	かつお、あぶらあげ みそ、ぎゅうにゅう	こめ、かたくりこ こむぎこ、あぶら さとう、ごま、さつまいも	しょうが、キャベツ、もやし にんじん、こまつな、たまねぎ ねぎ、えのき	624 27.9
25木	せかいのりょうり～フィリピン～ シガナック チキンアドボ シニガン パイナップル	○	とりにく、えび ぎゅうにゅう	こめ、あぶら じゃがいも、さとう	にんにく、こねぎ、たまねぎ さやいんげん、しょうが、にんじん キャベツ、トマトかん、こまつな パイナップル	576 22.5
26金	フレンチトースト ツナサラダ ミネストローネ	○	たまご、ベーコン ぶたにく、だいす ツナ、ぎゅうにゅう	しょくパン、バター さとう、はちみつ あぶら、じゃがいも	にんにく、にんじん、たまねぎ トマトかん、かぶ、こまつな、キャベツ きゅうり、コーン、レモンかじゅう	552 24.3
29月	キーマカレーライス だいこんサラダ ゆでそらまめ	○	ぶたにく、レンズまめ チーズ、のり ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、あぶら バター、こむぎこ さとう、ごま	にんにく、しょうが、にんじん たまねぎ、マッシュルーム だいこん、きゅうり、そらまめ	665 23.7
30火	マーボーやきそば わかめサラダ メロン	○	ぶたにく、だいす みそ、とうふ わかめ、ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん、あぶら さとう、かたくりこ ごまあぶら、ごま	にんにく、しょうが、ねぎ、にんじん たまねぎ、たけのこ、しいたけ、にら もやし、キャベツ、コーン、メロン	600 27.9
31水	ごはん ホキのレモンソースがけ キャベツのおかかあえ なめこじる	○	ホキ、かつおぶし とうふ、みそ ぎゅうにゅう	こめ、かたくりこ こむぎこ、あぶら、さとう	レモンかじゅう、キャベツ、にんじん ピーマン、なめこ、だいこん ねぎ、こまつな	558 24.6

※ 食材の都合により、献立を変更することがあります。御了承ください。