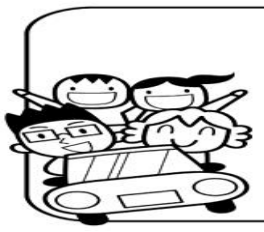
早ね 早おき 朝ごはん



5月献立表

令和4年度

北区立赤羽小学校

日	曜	牛乳	献立名	おもな食品とはたらき 赤:体をつくるもとになる	黄:エネルギーのもとになる	緑:体の調子を整えるもとになる	エネルギー たんぱく質
2	月	○	ごはん　お茶のふりかけ 揚げ出しどうふの肉みそあんかけ　とん汁	牛乳　じゃこ　とうふ　ぶた肉 江戸みそ　白みそ	米　ごま　じゃがいも こんにゃく　油	干ししいたけ　にんじん　ねぎ　しょうが ごぼう　大根	615 25.2
6	金	○	中華ちまき　豆かんりんとう ビーフンスープ	牛乳　やきぶた　ひよこ豆 じゃこ　ぶた肉　大豆	もち米　さとう　さつまいも ごま　ビーフン　ごま	ザーサイ　たけのこ　ねぎ　きくらげ　コーン にんじん　たけのこ　もやし　ねぎ　小松菜 干ししいたけ	646 21.1
9	月	○	小松菜のあんかけうどん バンバンポテト　果物	牛乳　ぶた肉 油あげ	冷凍うどん　じゃがいも 油　さとう	にんじん　たまねぎ　白菜　なめこ　まいたけ ねぎ　小松菜　きゅうり　パイン　にんにく	587 27.2
10	火	○	キムチビビンバ　きびなごのから揚げ わかめスープ	牛乳　ぶた肉　たまご　きびなご とうふ　わかめ	米　さとう　油　小麦粉 ごま	しょうが　にんじん　たけのこ　もやし　小松菜 キムチ　レモン　しょうが	608 25.8
11	水	○	ナン　キーマーカレー 田舎風豆スープ　果物	牛乳　ぶた肉　大豆　ベーコン ひよこ豆	ナン　小麦粉　油　バター ざらめ　パスタ　じゃがいも	にんにく　たまねぎ　ピーマン　干しぶどう キャベツ　パセリ　オレンジ	741 31.8
12	木	○	グリーンピースごはん　春やさいの石狩なべ 大根ときゅうりのレモン漬け	牛乳　鮭　みそ	米　じゃがいも　こんにゃく 油　さとう	グリーンピース　大根　にんじん　しめじ 小松菜　いんげん　ねぎ　きゅうり　レモン	559 22.0
13	金	○	たぬき丼　ひじきと青大豆のサラダ みそ汁	牛乳　とり肉　大豆　干しひじき とうふ　みそ　油あげ	米　小麦粉　油　こんにゃく さとう	たまねぎ　干ししいたけ　いんげん にら　ねぎ	682 29.6
16	月	○	ごはん　白身魚の山椒やき ちくわのやさいソテー　若竹汁	牛乳　さわら　みそ　ちくわ わかめ　とうふ	米　さとう　油 ごま	しょうが　にんじん　ピーマン　もやし キャベツ　たけのこ	616 17
17	火	○	たけのこごはん　たまごの唐草やき みそけんちん汁	牛乳　とり肉　油あげ　とうふ たまご　みそ　干しひじき	米　さとう　油 こんにゃく	たけのこ　にんじん　干ししいたけ　ごぼう 大根　ねぎ　グリーンピース	599 27.2
18	水	○	もやしラーメン　いそべじゃがもち 白菜のごま酢あえ	牛乳　ぶた肉　なると　チーズ のり	中華めん　ラード　ごま じゃがいも　油　さとう	もやし　にんじん　にら　ねぎ　にんじん 白菜　キャベツ　しょうが	620 20.2
19	木	○	ごはん　棒ぎょうざ 小松菜とひじきのナムル　かきたま汁	牛乳　ぶた肉　干しひじき とうふ　たまご	米　春巻きの皮　さとう 油	にら　ねぎ　白菜　しょうが　にんにく もやし　小松菜　干ししいたけ	596 21.3
20	金	○	てづくりお茶ロールパン　白菜シチュー 果物	牛乳　たまご　ベーコン　クリーム とり肉　調理用牛乳	強力粉　小麦粉　さとう バター　甘納豆　油	たまねぎ　にんじん　白菜　グリーンピース パセリ　オレンジ	648 23.4
23	月	○	ごはん　スタミナ納豆 カレー肉じゃが　果物	牛乳　納豆　とり肉 ぶた肉	米　さとう　じゃがいも こんにゃく　油	にんにく　ねぎ　たまねぎ　しょうが　オレンジ グリーンピース	649 25.2
24	火	○	わかめうどん　白菜の酢づけ 草だんご	牛乳　わかめ　とり肉　こんぶ とうふ　きなこ　油あげ	冷凍うどん　さとう　白玉粉 上新粉	にんじん　たまねぎ　小松菜　ねぎ　白菜 よもぎ(冷凍)　しょうが	605 22.1
25	水	○	ブルスケッタパン　シシリアン あげ大豆のサラダ	牛乳　えび　いか　あさり　大豆 調理用牛乳　クリーム　チーズ	パン　マカロニ　小麦粉　油 バター　さとう	にんにく　パセリ　にんじん　きゅうり キャベツ　たまねぎ	682 29.2
26	木	○	ごはん　さばの文化干し いも入りやさいいため　みそ汁	牛乳　さばの文化干し　油あげ ベーコン　とうふ　みそ	米　油 じゃがいも	もやし　にんじん　キャベツ　チンゲン菜 小松菜　たまねぎ	675 25.7
27	金	○	ターメリックポークライス にんにくスープ　そらまめ	牛乳　ぶた肉　クリーム ベーコン　たまご	米　バター　小麦粉 じゃがいも　油	にんにく　セロリー　トマト缶　にんじん たまねぎ　パセリ　そら豆　マッシュルーム缶	624 21.5
30	月	○	ごはん　のりあげくん 三色あえ　みそ汁	牛乳　たまご　のり　とうふ みそ　わかめ	米　じゃがいも　パン粉 さとう　ごま　油	れんこん　にんじん　小松菜　もやし ねぎ　小松菜　大根	698 28.4
31	火	○	エビグラパン　ポテトスープ 果物	牛乳　えび　とり肉　ベーコン チーズ	ソフトフランスパン　油 じゃがいも	たまねぎ　ほうれん草　パセリ　キャベツ 小松菜　コーン　メロン　マッシュルーム缶	656 19.6

※食材料の購入の都合により、献立を変更することがあります。