



5月献立表

令和5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			エネルギー
				赤:体をつくるものになる	黄:エネルギーのものになる	緑:体の調子を整えるものになる	たんぱく質
1	月	○	ごはん お茶のふりかけ 揚げ出し豆腐のみそあんかけ けんちん汁	牛乳 みそ じゃこ 油あげ とうふ ぶた肉	米 ごま 油 こんにやく じゃがいも さとう	干しいたけ にんじん しょうが ごぼう ねぎ 大根	600 27.1
2	火	○	中華ちまき まめかりんとう ビーフンスープ	牛乳 焼き豚 大豆 ひよこ豆 じゃこ ぶた肉	もち米 さとう さつまいも 油 ビーフン ごま	たけのこ ザーサイ きくらげ ねぎ もやし たまねぎ 小松菜 しょうが コーン缶 にんじん 干しいたけ	628 21.1
8	月	○	わかめうどん 白菜ちりめん 草だんご	牛乳 わかめ とり肉 油あげ じゃこ とうふ きなこ	うどん 白玉粉 上新粉 さとう	にんじん たまねぎ ねぎ 小松菜 白菜 よもぎ	578 23.1
9	火	○	ごはん 瀬戸揚げ キャベツのレモン風味 みそ汁	牛乳 たら いか とうふ たまご みそ	米 ごま 小麦粉 油	しょうが にんじん ごぼう きゅうり もやし キャベツ 大根 白菜 小松菜 レモン	557 23.4
10	水	○	ナン キーマカレー ポトフ 果物	牛乳 ぶた肉 大豆 ウインナー	ナン 小麦粉 バター ざらめ じゃがいも	にんにく たまねぎ ピーマン にんじん セロリ マッシュルーム缶 オレンジ かぶ	716 33.1
11	木	○	ごはん ジャンボぎょうざ 大根のナムル ひじきのスープ	牛乳 ぶた肉 ベーコン とうふ	米 ぎょうざの皮 さとう 油	にんにく キャベツ ねぎ 大根 小松菜 もやし いら しょうが	580 19.5
12	金	○	ぶたすきどん たんざくあえ みそ汁	牛乳 ぶた肉 いか 油あげ みそ	米 こんにやく ごま 油	たまねぎ ねぎ えのきだけ 大根 きゅうり チンゲン菜 にんじん	597 24.1
15	月	○	ごはん たこ焼き風コロッケ 野菜のうめしょうゆ みそ汁	牛乳 たこ ぶた肉 調理用牛乳 油あげ たまご あおのり とうふ みそ	米 じゃがいも 油 小麦粉 パン粉 マッシュルーム	にんじん たまねぎ もやし 小松菜 梅ぼし	664 25.5
16	火	○	手作りお茶ロールパン 果物 たまごシチュー	牛乳 たまご とり肉 うずらの卵 調理用牛乳 クリーム	強力粉 小麦粉 さとう バター じゃがいも あずき	にんじん たまねぎ マッシュルーム缶 オレンジ	636 23.3
17	水	○	中華どん 青のりポテト ベーコンスープ	牛乳 ぶた肉 いか えび ベーコン わかめ とうふ	米 油 じゃがいも	にんじん たけのこ 白菜 干しいたけ チンゲン菜 小松菜 ねぎ	618 25.2
18	木	○	ごはん さばの文化干し 茎わかめのサラダ みそ汁	牛乳 さばの文化干し わかめ とうふ みそ	米 油	にんじん 大根 きゅうり ねぎ	622 25.6
19	金	○	きつねうどん 揚げだいのサラダ 果物	牛乳 とり肉 こんぶ 油あげ 大豆	うどん さとう 油	にんじん ねぎ 大根 きゅうり キャベツ たまねぎ オレンジ 小松菜 干しいたけ	614 25.9
22	月	○	ごはん スタミナ納豆 春やさいの煮物 果物	牛乳 納豆 とり肉 生あげ うずらの卵	米 さとう じゃがいも こんにやく	にんにく ねぎ たまねぎ たけのこ インゲン オレンジ	601 23.7
23	火	○	ベーコンチーズサンド 果物 クラムチャウダー	牛乳 ベーコン チーズ あさり えび 調理用牛乳	フランスパン じゃがいも 小麦粉 バター 油	にんじん たまねぎ パセリ パインアップル(生)	701 29.1
24	水	○	みそラーメン いそべじゃがいももち カラフルサラダ	牛乳 ぶた肉 みそ チーズ のり	中華めん 油 じゃがいも さとう	にんにく もやし にんじん たけのこ ねぎ いら ピーマン コーン缶 キャベツ きゅうり たまねぎ	667 22.6
25	木	○	ごはん いわしのスパイス揚げ いも入りやさしいため みそ汁	牛乳 イワシ ベーコン とうふ みそ	米 じゃがいも 油	しょうが にんじん もやし チンゲン菜 ねぎ 大根 キャベツ にんにく	612 26
26	金	○	ターメリックポークライス そらまめ コロコロスープ	牛乳 ぶた肉 クリーム とうふ ベーコン	米 バター 小麦粉 油	にんにく セロリ トマト缶 にんじん パセリ マッシュルーム缶 そら豆 キャベツ 大根	567 20.8
29	月	○	ごはん とり肉の北京ダック風 カリカリ油揚げのサラダ わかめスープ	牛乳 とり肉 油あげ とうふ わかめ	米 はちみつ ごま さとう	キャベツ もやし にんじん 小松菜 ねぎ 大根	544 21.8
30	火	○	エビチキンドリア ポテトスープ 果物	牛乳 ベーコン とり肉 クリーム チーズ 調理用牛乳	米 バター 小麦粉 じゃがいも パン粉	たまねぎ グリーンピース コーン缶 メロン キャベツ にんじん グリンピース	616 22
31	水	○	ナシゴレン 目玉焼き ヌイユのスープ	牛乳 とり肉 干しえび たまご ぶた肉	米 油 ヌイユ	たまねぎ たけのこ パセリ ピーマン 小松菜 ピーマン にんじん にんにく	604 22.5

※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。

