北区立稲田小学校　　５月献立表

令和４年度

※今後も新型コロナウイルス感染症予防対策を講じながら、子供たちの身体の成長や免疫力向上を考慮し、栄養バランスのとれた献立を実施していきます。

日	曜	こんだて	牛乳	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 食塩相当量
2	月	**★こどもの日献立★** 中華ちまき 華風漬け　　春雨スープ	○	豚挽肉,牛乳,豚肉,豆腐	もち米,ごま油,砂糖,はるさめ	干ししいたけ,たけのこ,にんじん ホールコーン,冷凍グリンピース きゅうり,大根,にんにく,しょうが はくさい,長ねぎ,にら	582 kcal 18.8 g 2.5 g
3	火	憲法記念日					
4	水	みどりの日					
5	木	こどもの日					
6	金	あしたばパン ポークビーンズ アスパラとツナのサラダ 果物（なつみ）	○	牛乳,豚肉,大豆,ツナ	あしたばパン,油,じゃがいも,砂糖 白すりごま 	にんにく,玉ねぎ,にんじん マッシュルーム,セロリー トマトピューレ,パセリ,キャベツ きゅうり,アスパラガス,なつみ	617 kcal 25.5 g 2.3 g
9	月	**★八十八夜献立★** ごはん 鶏肉のお茶め揚げ 塩もみ野菜　　わかたけ汁	○	牛乳,鶏肉,豆腐,わかめ 	精白米,でんぷん,小麦粉,油	にんにく,キャベツ,きゅうり,にんじん たけのこ,長ねぎ,緑茶 	633 kcal 25.5 g 2.3 g
10	火	ガーリックフランス 春野菜のクリームシチュー フレンチサラダ	○	粉チーズ,牛乳,ベーコン,鶏肉 生クリーム	フランスパン,オリーブ油,油 新じゃがいも,バター,小麦粉 砂糖 	にんにく,パセリ,玉ねぎ,にんじん マッシュルーム,アスパラガス スナップえんどう,グリンピース キャベツ,きゅうり,みかん缶	662 kcal 23.5 g 2.1 g
11	水	ごはん　　ひじきふりかけ 肉豆腐 おかひじきの酢の物	○	牛乳,干ひじき,粉かつお,豚肉 押し豆腐	精白米,砂糖,いりごま,油 糸こんにゃく,ごま油	きくらげ,にんじん,玉ねぎ 小松菜,きゅうり,おかひじき	600 kcal 25.0 g 2.1 g
12	木	グリンピースごはん 魚の包み揚げ（オーロラソース） 野菜のゆかりかけ　　みそ汁	○	牛乳,たら,プロセスチーズ,生揚げ	精白米,はるまきの皮,小麦粉,油	グリンピース,しょうが,キャベツ きゅうり,大根,長ねぎ,小松菜 	670 kcal 27.9 g 4.1 g
13	金	スパゲティミートソース ちくわとチーズのサラダ	○	豚挽肉,粉チーズ,牛乳,焼き竹輪 サラダチーズ	スパゲッティ,油,砂糖,小麦粉,ごま油	しょうが,にんにく,玉ねぎ,にんじん セロリー,マッシュルーム トマトピューレ,グリンピース きゅうり,キャベツ	669 kcal 27.8 g 2.3 g
16	月	ごはん 鯖のにんにくみそ焼き 切り干し大根の含め煮 白玉団子汁	○	牛乳,さば,油揚げ,鶏肉 	精白米,砂糖,油,白玉粉	しょうが,にんにく,長ねぎ 切干しだいこん,にんじん 干ししいたけ,はくさい,ほうれん草	652 kcal 27.3 g 2.6 g
17	火	ツナコーンマヨネーズトースト ABCパスタスープ スナップえんどうのサラダ	○	ツナ,青のり粉,牛乳,ベーコン ロースハム	パン,油,じゃがいも,ＡＢＣパスタ 砂糖 	ホールコーン,玉ねぎ,にんじん キャベツ,小松菜,きゅうり スナップえんどう	612 kcal 21.0 g 3.1 g
18	水	**★おはなし献立★** そら豆のかき揚げ丼 吉野汁 果物（セミノール） 	○	じゃこ,豆乳,鶏卵,牛乳,鶏肉,豆腐	精白米,砂糖,さつまいも,油 でんぷん	にんじん,玉ねぎ,そらまめ,たけのこ 長ねぎ,小松菜,セミノール 	608 kcal 19.3 g 1.8 g
19	木	山菜うどん 野菜のごま酢あえ あしたばケーキ	○	鶏肉,油揚げ,牛乳,豆乳	冷凍うどん,砂糖,白すりごま,バター はちみつ,小麦粉,甘納豆(あずき),粉糖	山菜水煮,えのき,たけのこ,にんじん 長ねぎ,小松菜,もやし,きゅうり ホールコーン,あしたば粉	698 kcal 21.3 g 5.3 g
20	金	**★世界の料理（スペイン）★** パエリア スパニッシュオムレツ ガスパチョ風 	○	えび,いか,牛乳,ボンレスハム サラダチーズ,鶏卵,豆乳,ベーコン 	精白米,バター,油,じゃがいも 	にんじん,玉ねぎ,ピーマン,赤ピーマン マッシュルーム,パセリ,にんにく 黄ピーマン,トマトジュース トマトピューレ	678 kcal 29.7 g 4.3 g
23	月	コッペパン 鯵のトマトチーズ焼き 青のりポテト 白いんげんのスープ	○	牛乳,あじ,粉チーズ,青のり粉,鶏肉 いんげんまめ	コッペパン,オリーブ油,じゃがいも シェルマカロニ	にんにく,玉ねぎ,にんじん,キャベツ ホールコーン	617 kcal 30.4 g 2.8 g
24	火	ごはん かつおと野菜の五色煮 めかぶ汁	○	牛乳,かつお,大豆,豆腐,めかぶ	精白米,でんぷん,油,じゃがいも,砂糖	しょうが,にんじん,たけのこ さやいんげん,干ししいたけ,玉ねぎ 長ねぎ	621 kcal 24.5 g 1.9 g
25	水	**★かみかみ献立★** ごはん 豆腐の五目炒め　　かみかみナムル 	○	牛乳,鶏肉,いか,豆腐,さきいか くきわかめ	精白米,油,砂糖,でんぷん,ごま油 いりごま	にんにく,しょうが,たけのこ,にんじん 干ししいたけ,長ねぎ,切干しだいこん きゅうり,小松菜	601 kcal 27.0 g 2.2 g
26	木	スタミナ豚丼 梅ドレッシングサラダ	○	豚肉,牛乳,かつお節	精白米,油,ごま油,砂糖,いりごま	にんにく,にんじん,玉ねぎ,しめじ,にら キャベツ,きゅうり,小松菜,梅肉	601 kcal 22.3 g 1.5 g
27	金	チキンカツサンド 野菜スープ 紅白ゼリー	○	鶏肉,牛乳,ベーコン,あられはんぺん 粉寒天,カルピス	パン,小麦粉,パン粉,パン粉 油,砂糖,じゃがいも	玉ねぎ,にんじん,キャベツ ホールコーン小松菜,トマトジュース クランベリージュース	628 kcal 23.0 g 2.9 g
28	土	**★運動会★** キーマカレーライス ガルバンゾーサラダ 	○	ベーコン,豚肉,レンズまめ,牛乳 キドニービーンズ,ひよこまめ 	精白米,油,小麦粉,砂糖	にんにく,しょうが,セロリー,玉ねぎ にんじん,ホールトマト缶 グリンピース,キャベツ,きゅうり 赤ピーマン	691 kcal 21.6 g 1.5 g
30	月	振替休業日					
31	火	きびごはん おからとひじきのカルシウムバーグ 青菜とコーンの辛子あえ すまし汁	○	牛乳,豚挽肉,生おから,干ひじき サラダチーズ,豆乳,豆腐,かまぼこ	精白米,きび,パン粉,砂糖,ふ	玉ねぎ,小松菜,キャベツ,ホールコーン たけのこ,ぶなしめじ,長ねぎ,根みつば	639 kcal 26.0 g 2.6 g

18日（水）･･･★おはなし献立★ 絵本に出てくる料理を給食で紹介します。今月は「そらまめくんのベッド」の絵本から、**そらまめを使ったかき揚げ丼**を提供します。
※食材料の入荷状況により、献立を変更する場合があります。
※給食費引き落としは**5月20日(金) 4,5月の2ヶ月分(低学年9,112円、中学年9,538円、高学年9,998円)を引き落とします。前日までの入金をお願いいたします。**