令和5年度 北区立稲田小学校 5月献立表 🥌

		サインサル	$\stackrel{\sim}{=}$		ロッチ校	3万献五衣 🧱		
В	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	
		★八十八夜献立★ 🚭 🍛 🐟 🔷		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,ほうれん草,長ねぎ	615 kcal	
1	月	ごはん 乳肉のお茶め揚げ 塩もみ欝菜 わかたけ汁	0			たけいしょう カルルキュ又100	25.9 g 2.3 g	
2	火	★ こどもの日献立 ★ **** **** *** *** ** ** ** **	0	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,オレンジ	603 kcal 20.0 g 2.5 g	
3	水				が計 きねんび 最<u>法</u>記念日 ひ			
4 5	木金	<u>みとりの自</u>						
5	_	40 40 14 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1		炊きこみわかめ 生乳 たら	こどもの日 精白米,はるまきの皮,小麦粉,油	しょうが,大葉,切干しだいこん,小松菜	624 kcal	
8		わかめごはん 熱とチーズの包み揚げ(オーロラソース) ハリハリ漬け 告野汁	0	プロセスチーズ,じゃこ 鶏肉,豆腐	砂糖,ごま油,でんぷん,マヨネーズ	にんじん,たけのこ,長ねぎ	26.4 g 2.8 g	
9	火	しょうゆラーメン スナップえんどうのサラダ フルーツヨーグルト	0	豚肉,なると,こんぶ,牛乳,ハム プレーンヨーグルト	中華めん、油、砂糖	メンマ.しょうがにんにく.もやし 長ねぎ.小松菜.キャベツ.きゅうり にんじん.スナップえんどう.玉ねぎ グリンピース.みかん缶.パイン缶.黄桃缶	593 kcal 23.4 g 3.2 g	
10	水	ごはん ひじきふりかけ 警野菜の管煮 おかひじきの酢の物	0	牛乳,干ひじき,粉かつお,鶏肉 生揚げ	精白米、砂糖、ハりごま、こんにゃく新じゃがいも、油	きくらげ,にんじん,竹の子,新玉ねぎ ふき,さやえんどう,小松菜 ホールコーン,きゅうり,おかひじき	593 kcal 22.4 g 1.8 g	
11	木	★世界の科理(ウクライナ)★ 焼きピロシキ	0	豚挽肉,牛乳,豚肉,鶏ささみ	パン,油,はるさめ,小麦粉 パン粉,じゃがいも,オリーブ油 砂糖	玉ねぎにんにく、セロリー、にんじんかぶ、トマトピューレ、キャベツ、きゅうり冷凍グリンピース	637 kcal 24.8 g 3.4 g	
12	金	ボルシチ オリヴィエサラダ ★ 2年生ケリンピースさやむき★ グリンピースごはん 禁漁の塩こうじ焼き	0	牛乳,赤魚,生揚げ	精白米、米こうじ、さつまいも	グリンピース,しょうが,キャベツ きゅうり,にんじん,大根,長ねぎ 小松菜	583 kcal 26.7 g 2.6 g	
		野菜のゆかりかけ みそ汁			- 0			
15		★おはなし献立(1年生そら望さやむき)★ 類学丼 けんちん汁 そら豊	0	鶏肉,油揚げ,鶏卵,牛乳,豆腐	精白米、油、つきこん、砂糖こんにゃく、里いも	玉ねぎにんじん。ごぼう,糸みつば,大根 小松菜,長ねぎ,そらまめ	663 kcal 30.1 g 2.6 g	
		あしたばパン		牛乳,鮭,ベーコン,ひよこ豆	パン,オリーブ油,パン粉,油,砂糖 ファルファッレ	あしたば、にんにく、キャベツ、きゅうり	601 kcal	
16	火	鮮のハーブパン粉焼き アスパラのサラダ ひよこ豆とちょうちょパスタのスープ	0		טעיק כטוק כ	にんじん,アスパラガス,玉ねぎ ホールコーン	29.8 g 2.5 g	
17	水	★埼玉県の郷土村理★ かてめし ゼリーフライ キャベツちりめん みそ汁	0	油揚げ,切昆布,牛乳,豚挽肉 生おから,豆乳,じゃこ,生揚げ	精白米、油、砂糖、じゃがいも、小麦粉 パン粉、ごま油、いりごま	にんじん,干ししいたけ,さやいんげん 玉ねぎ,長ねぎ,キャベツ,きゅうり,大根 小松菜	633 kcal 23.1 g 3.5 g	
18	木	きびごはん かつおと野菜の宝色素 めかぶ汁	0	牛乳,かつお,大豆,豆腐,めかぶ	精白米,きび,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 ホールコーン,玉ねぎ,長ねぎ	629 kcal 27.1 g 2.2 g	
19	盼	★熊本県の郷土特理★ びりんめし タイピーエン いきなり団子	0	押し豆腐,油揚げ,牛乳,豚肉,いかむきえび,かまぼこ,うずら卵つぶあん	精白米油砂糖いりごまはるさめごま油さつまいも、薄力粉、白玉粉	ごぼう,にんじん,干ししいたけ 切干しだいこん,玉ねぎ,たけのこ たけのこ,はくさい,きくらげ しょうが,長ねぎ	695 kcal 26.6 g 2.6 g	
		★かみかみ献立★		干ひじき,大豆,油揚げ,牛乳,めばる	精白米、油、砂糖、いりごま、でんぷん		655 kcal	
22	Н	大豆入りひじきごはん メバルの管揚げネギソース 打ち登算	0		小麦粉,ごま油,こんにゃく	小松菜	28.5 g 2.9 g	
23		が取り 山菜うどん 野菜のごま酢あえ あしたばケーキ	0	鶏肉,油揚げ,牛乳	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 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	690 kcal 21.0 g 4.0 g	
24		スタミナ熊鉾 梅ドレッシングサラダ 新じゃがのみそ汁	0	豚肉,牛乳,ツナ,かつお節,わかめ	精白米油,ごま油砂糖,いりごま新じゃがいも	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,長ねぎ	600 kcal 23.6 g 2.6 g	
25		コッペパン を がのトマトチーズ焼き ** ** ** ** ** * * * * * *	0	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	600 kcal 30.7 g 2.8 g	
26	金	★6-2考案献立(運動会がんばろう献立)★ ごはん とんかつ ほうれん草のごまあえ かきたまスープ	0	牛乳,豚肉,豆腐,卵	精白米油、小麦粉,パン粉,砂糖でんぷん,ごま	ほうれん草,小松菜,にんじん,キャベツ 長ねぎ	666 kcal 26.5 g 2.6 g	
27	±	★運動会★ スパゲッティミートソース バシルサラダ 紅白ゼリー	0	豚挽肉,レンズまめ,粉チーズ,牛乳 粉寒天,カルビス	スパゲッティ,油,砂糖,薄力粉 オリーブ油	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 グリンピース,かぶれんこん,きゅうり ほうれん草,ワランバリージュース,トマトジュース	678 kcal 27.8 g 2.0 g	
29	月) I	」 以かえ きゅうぎょうび 長 替休業日	•		
	M/	★6-1考案献立★ ごはん 豆腐パーグのみそ焼き ※塞天のごま酢あえ うすら頭入りわかめスープ	0	牛乳,豚挽肉,豆腐,豆乳,糸寒天 うずら卵,わかめ	パン粉。こま、こま油	玉ねぎ,しょうが,キャベツ,にんじん にんじん,小松菜,きゅうり,長ねぎ	641 kcal 27.8 g 2.6 g	
31		うすら卵入りわかめスープ ごはん 登腐の五色がめ かみかみナムル 単物 (裕稀類)	0	牛乳鶏肉,むきえび,いか,豆腐 くきわかめ,さきいか	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、オレンジ	603 kcal 28.0 g 2.1 g	