



[5月 献立表]



2022年 5月

北区立岩淵小学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる食品	黄の仲間 熱や力の元になる食品	緑の仲間 体の調子を整える食品	アレルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	備考
2月	チンジャオロースどん チンゲンサイのちゅうかあえ まっちゃゼリー	○	★・牛乳、豚肉、粉寒天、豆乳、 豆乳クリーム	・米、米粒麦、強化米、サラダ油、 砂糖、でんぷん、ごま油、 白いりごま	・にんにく、しょうが、ピーマン、 たまねぎ、たけのこ、しいたけ、 チンゲンツァイ、もやし、にんじん	645 kcal 24.3 g 18.3 g 1.5 g	八十八夜 献立
6金	ハヤシライス バリバリハニーサラダ ゼリーポンチ	○	★・牛乳、豚肉、粉寒天	・米、米粒麦、強化米、サラダ油、 ★・小麦粉、揚げ油、はちみつ、 ★・ワンタンの皮、砂糖	・にんにく、たまねぎ、にんじん、 マッシュルーム、グリーンピース、 きゅうり、キャベツ、コーン、 レモン汁、みかん(缶)、 ★パイナップル(缶)、アセロラ飲料	731 kcal 21.3 g 25.7 g 1.8 g	
9月	あげパン ワンタンスープ かいそうサラダ	○	★・牛乳、きな粉、豚ひき肉、豚肉、 海藻ミックス、わかめ	・揚げ油、★・ねじりパン、砂糖、 ★・ワンタンの皮、サラダ油、 ごま油、白いりごま	・しょうが、にんじん、もやし、 ねぎ、こまつな、キャベツ、 きゅうり	532 kcal 19.5 g 25.1 g 2.8 g	
10火	ツナトマトスパゲティ ひじきのチーズサラダ くだもの	○	★・牛乳、ツナオイル漬け、ひじき、 ★・サラダチーズ	★スパゲティ、オリーブ油、 砂糖、白いりごま、サラダ油	・にんにく、セロリ、たまねぎ、 にんじん、しめじ、ホールトマト、 もやし、だいこん、 河内晩柑 キャベツ	586 kcal 23.3 g 20.2 g 1.6 g	
11水	むぎごはん さばのみそに きりぼしだいこんに あおさのすましる	○	★・牛乳、さば、赤みそ、油揚げ、 あおさ	・米、米粒麦、強化米、砂糖	・しょうが、にんじん、切干大根、 しいたけ、さやいんげん、 えのきたけ、こまつな、ねぎ	616 kcal 23.9 g 16.2 g 2.3 g	
12木	マーボー豆腐どん スーラータン みかんゼリー	○	★・牛乳、絹ごし豆腐、豚ひき肉、 赤みそ、八丁みそ、豚肉、粉寒天	・米、米粒麦、強化米、サラダ油、 ごま油、砂糖、でんぷん	・にんにく、しょうが、にんじん、 しいたけ、ねぎ、たけのこ、 キャベツ、たまねぎ、こまつな、 みかんジュース、みかん(缶) ★ニラ	600 kcal 21.3 g 17.9 g 2.1 g	
13金	むぎごはん チキンのグリル(トマトソース) ツナポテトサラダ たまねぎのみそしる	○	★・牛乳、鶏もも肉、わかめ、 ツナオイル漬け、絹ごし豆腐、 赤みそ、白みそ	・米、米粒麦、強化米、オリーブ油、 砂糖、じゃがいも、サラダ油、 ごま油	・にんにく、しょうが、たまねぎ、 ホールトマト、にんじん、 キャベツ、きゅうり	609 kcal 25.6 g 16.0 g 2.5 g	
16月	あじのかぼやきどん バランスサラダ なめこのみそしる	○	★・牛乳、ひじき、油揚げ、 絹ごし豆腐、赤みそ、白みそ	・米、米粒麦、強化米、★小麦粉、 でんぷん、揚げ油、砂糖、 白いりごま、こんにゃく、サラダ油	・しょうが、こまつな、にんじん、 きゅうり、コーン、えだまめ、 なめこ、ねぎ	682 kcal 26.8 g 21.3 g 2.3 g	
17火	まるパン・はちみつ キーウふうカツレツ ボルシチ	○	★・牛乳、鶏ささ身、豚肉	★丸パン、豆乳バター、揚げ油、 ★小麦粉、★パン粉、じゃがいも、 サラダ油、ざらめ、はちみつ	・パセリ、しょうが、にんにく、 たまねぎ、にんじん、キャベツ、 ビート、ホールトマト	626 kcal 29.5 g 21.8 g 2.1 g	ウクライナ 料理
18水	わかめごはん あつあげのちゅうかに やさのみそしる	○	★・牛乳、わかめ、生揚げ ★・ちりめんじゃこ、豚肉、 赤みそ、白みそ	・米、米粒麦、強化米、白いりごま、 サラダ油、じゃがいも、砂糖、 ごま油、でんぷん	・しょうが、たまねぎ、にんじん、 えのきたけ、しいたけ、たけのこ、 さやいんげん、キャベツ、ごぼう、 しめじ	621 kcal 26.9 g 19.9 g 2.3 g	
19木	けんちんうどん きゅうりのささみうめあえ みたらしだんご	○	★・牛乳、鶏むね肉、油揚げ、 鶏ささ身、糸けずり節	★うどん、サラダ油、砂糖、 糸こんにゃく、白玉粉、でんぷん	・だいこん、にんじん、ごぼう、 しいたけ、こまつな、ねぎ、 きゅうり、もやし、ねり梅	616 kcal 26.4 g 11.5 g 2.7 g	
20金	さけごはん キャベツのごまサラダ ぐだくさんみそしる	○	★・牛乳、さけ、刻みのり、豚肉、 絹ごし豆腐、赤みそ、白みそ	・米、米粒麦、強化米、白いりごま、 サラダ油、ごま油、砂糖、 練りごま、じゃがいも、こんにゃく	・キャベツ、こまつな、もやし、 にんじん、えだまめ、たまねぎ、 だいこん	623 kcal 24.9 g 15.5 g 2.0 g	
23月	キムタクごはん チヂミ かんこくふうスープ	○	★・牛乳、豚肉、わかめ	・米、米粒麦、強化米、サラダ油、 白いりごま、★小麦粉、でんぷん、 砂糖、ごま油	・にんにく、しょうが、ピーマン、 ねぎ、★はくさいのキムチ漬け、 にんじん、たくあん、たまねぎ、 えのきたけ ★ニラ	646 kcal 20.6 g 16.1 g 2.0 g	
24火	ふかがわめし ちくぜんに かきたまじる	○	★・牛乳、油揚げ、★あさり水煮、 鶏もも肉、★鶏卵	・米、米粒麦、強化米、サラダ油、 砂糖、こんにゃく、でんぷん	・にんじん、ごぼう、しょうが、 たけのこ、れんこん、しょうが、 さやいんげん、たまねぎ、 えのきたけ、ねぎ	631 kcal 24.4 g 14.0 g 2.1 g	東京都の 郷土料理
25水	むぎごはん とりにくのマーマレードやき わかめとツナのあえもの じゃがいものみそしる	○	★・牛乳、鶏もも肉、わかめ、 ツナオイル漬け、赤みそ、白みそ	・米、米粒麦、強化米、ごま油、 マーマレードジャム、砂糖、 練りごま、じゃがいも	・キャベツ、もやし、にんじん、 たまねぎ	611 kcal 24.1 g 20.7 g 2.2 g	
26木	ソースやきそば ちゅうかふうコーンスープ だいずかりんとう	○	★・牛乳、豚肉、鶏むね肉、 ★鶏卵、大豆、きな粉	・サラダ油、★中華めん、 でんぷん、黒砂糖、砂糖	・にんにく、しいたけ、にんじん、 たまねぎ、キャベツ、もやし、 クリームコーン、コーン、こまつな	693 kcal 30.0 g 19.7 g 2.5 g	
27金	ピザトースト カレーシチュー くだもの	○	★・牛乳、ベーコン、豚肉、 ★ピザチーズ、豆乳クリーム	★食パン(厚切り)、サラダ油、 ★小麦粉、じゃがいも	・にんにく、たまねぎ、ピーマン、 マッシュルーム、しょうが、 にんじん、グリーンピース、 グレープフルーツ	649 kcal 26.9 g 29.5 g 2.2 g	
30月	むぎごはん とうふハンバーグ やさいのからしあえ キャベツのみそしる	○	★・牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、 木綿豆腐、豆乳、油揚げ、 赤みそ、白みそ	・米、米粒麦、強化米、サラダ油、 ★パン粉、砂糖、白いりごま	・れんこん、たまねぎ、にんじん、こ まつな、もやし、キャベツ	668 kcal 27.3 g 21.4 g 2.1 g	
31火	しらすとレタスのチャーハン ジャンボやさいぎょうざ ちゅうかスープ	○	★・牛乳、★ちりめんじゃこ、 豚ひき肉、鶏むね肉	・米、米粒麦、強化米、ごま油、 サラダ油、揚げ油、★小麦粉、 ★餃子の皮	・にんにく、しょうが、ねぎ、★ニラ、 コーン、レタス、にんじん、 キャベツ、たまねぎ、きくらげ、 チンゲンサイ	686 kcal 25.2 g 21.7 g 2.4 g	

★食材購入の都合で献立を変更する場合があります。ご了承ください。

★☉で食材が囲まれている日は、旬の食材を使った給食です。

★アレルギーが出やすい食材★
あさり・ちりめんじゃこ・あじ
★たまにしか出ない食材★
昆布茶・ねり梅・アセロラ果汁・ビート・グレープフルーツ

上記の他にも、食材の欄をチェックしていただき、食べたことがない食材や、
食べ慣れていない食材がありましたら、ご家庭で試していただくようお願いいたします。
心配な食材がありましたら学校にご相談ください。