

5月分予定献立表

令和6年

北区立十条小学校

| 日 | こんだてめい | | | ざいりょうめい | | | | I値* たんぱく質 (中学年) |
|-----|------------------------|----|--|--|---|--|--|-----------------------|
| | 主食 | 牛乳 | おかず | おもに体をつくる もとなる食べ物 | おもにエネルギーの もとなる食べ物 | おもに体の調子を 整える食べ物 | 調味料など | |
| 1水 | ツナおろしスパゲッティ | ○ | マセドアンサラダ まっちゃんチーズケーキ | ★ツナ水煮/刻みのり/★牛乳/★クリームチーズ/★たまご/★生クリーム | スパゲッティ/オリーブ油/三温糖/じゃがいも/サラダ油/小麦粉/上白糖 | だいこん/きゅうり/にんじん/ホールコーン/玉葱/レモン汁 | しょうゆ/酢/塩/白ワイン/こしょう/抹茶/ベーキングパウダー/バニラエッセンス | 565 kcal 25.3 g |
| 7火 | ちゅうかおこわ | ○ | いかのねぎしおやき チンゲンサイとしめじのスープ つぶつぶみかんゼリー | ★豚肉/★牛乳/いか/鶏肉/豆腐/粉寒天 | 米/もち米/ごま油/白いりごま/緑豆はるさめ/でんぷん/上白糖 | たけのこ/にんじん/ねぎ/干し椎茸/しょうが/にんにく/チンゲンツァイ/ぶなしめじ/オレンジジュース/みかん缶 | しょうゆ/本みりん/日本酒/塩/こしょう/★厚削り節 | 583 kcal 26.2 g |
| 8水 | ハニーコッペ | ○ | とうりゅうのコーンポタージュ あおのりポテトビーンズ | ★牛乳/鶏肉/豆乳/大豆/あおのり | ★コッペパン/マーガリン(乳不使用)/はちみつ/サラダ油/小麦粉/じゃがいも/でんぷん | 玉葱/にんじん/クリームコーン/マッシュルーム | 鶏がら/白ワイン/塩/こしょう/パセリ(乾) | 637 kcal 22.9 g |
| 9木 | わかめじゃこごはん | ○ | やしししゃも じゃがいものそぼろに | 炊きこみわかめ/★ちりめん/★牛乳/★ししゃも/鶏ひき肉 | 米/押麦/白いりごま/じゃがいも/板こんにやく/サラダ油/三温糖/でんぷん | にんじん/ねぎ/さやいんげん/しょうが | 本みりん/日本酒/しょうゆ/塩 | 552 kcal 20.9 g |
| 10金 | ソイどん | ○ | タイピーエン くだもの(バナナ) | 大豆/★豚ひき肉/★ベーコン/★牛乳/★豚肉/★板なし/かまぼこ/いか | 米/押麦/サラダ油/小麦粉/マーガリン(乳不使用)/三温糖/ごま油/緑豆はるさめ | 玉葱/ピーマン/にんじん/はくさい/ねぎ/ほうれんそう/きくらげ/★バナナ | カレー粉/しょうゆ/本みりん/日本酒/鶏がら/塩/こしょう | 610 kcal 24.2 g |
| 13月 | ジャンバラヤ | ○ | とりにくのマーマレードやき とうふとレタスのスープ | 鶏肉/★ウィンナー/★牛乳/鶏肉/豆腐 | 米/押麦/サラダ油 | 玉葱/にんじん/ピーマン/赤ピーマン/黄ピーマン/マーマレード/レタス | 塩/パプリカ(粉)/白ワイン/ケイジャンスパイス/こしょう/チリパウダー/しょうゆ/鶏がら/日本酒 | 594 kcal 26.2 g |
| 14火 | きんぴらごはん | ○ | にくどうふ ごまあえ | ★牛乳/★豚肉/豆腐 | 米/押麦/しらたき/サラダ油/ごま油/三温糖/白いりごま/白すりごま | ごぼう/にんじん/玉葱/ぶなしめじ/こまつな/ねぎ/にんにく/もやし/ホールコーン | 日本酒/塩/しょうゆ/本みりん | 617 kcal 26.5 g |
| 15水 | セサミトースト | ○ | フレンチサラダ チリコンカン | ★牛乳/★豚ひき肉/大豆 | ★食パン/白いりごま/三温糖/マーガリン(乳不使用)/サラダ油/じゃがいも | キャベツ/きゅうり/にんじん/ホールコーン/玉葱/にんにく/セロリ/ピーマン/マッシュルーム/ホールトマト缶詰 | 酢/塩/こしょう/赤ワイン/トマトケチャップ/トマトピューレ/しょうゆ/ロリエ粉/オレガノ/チリパウダー | 559 kcal 22.9 g |
| 16木 | みそラーメン | ○ | かわりサモサ くだもの(かわちばんかん) | ★豚ひき肉/赤みそ/豆みそ/★牛乳/★ツナ水煮/★ダイスチーズ | 蒸し中華めん/サラダ油/ぎょうざの皮/じゃがいも/小麦粉 | にんにく/玉葱/にんじん/たけのこ/もやし/にら/ねぎ/ホールコーン/パセリ/★河内晩柑 | 鶏がら/八角/トウバンジャン/日本酒/塩/こしょう/カレー粉 | 602 kcal 26.5 g |
| 17金 | ごはん のりのつくだに | ○ | かつおとだいたすのあまからに きりほしだいこんのサラダ | ★牛乳/焼きのり/大豆/★かつお | 米/押麦/三温糖/小麦粉/でんぷん/ごま油/サラダ油/白いりごま | しょうが/にんにく/玉葱/ピーマン/赤ピーマン/切干しだいこん/キャベツ/にんじん/えだまめ | しょうゆ/本みりん/日本酒/うすくちしょうゆ/トマトケチャップ/オイスターソース/トウバンジャン/塩/酢 | 611 kcal 28.4 g |
| 20月 | むぎごはん | ○ | とうふハンバーグわふうソース キャベツとツナのサラダ じゃがいもとわかめのみそ煮 | ★牛乳/豆腐/鶏ひき肉/★ツナ水煮/油揚げ/わかめ/白みそ/赤みそ | 米/押麦/サラダ油/パン粉(生)/三温糖/じゃがいも | 玉葱/だいこん/しょうが/にんにく/キャベツ/にんじん/ホールコーン/レモン汁 | 塩/こしょう/ナツメグ(粉)/しょうゆ/日本酒/本みりん/酢/★厚削り節 | 587 kcal 24.3 g |
| 21火 | ピースそぼろごはん | ○ | さばのおろしだれ とんじる | 鶏ひき肉/★牛乳/★さば/★豚肉/豆腐/赤みそ/白みそ | 米/押麦/三温糖/小麦粉/でんぷん/板こんにやく/じゃがいも/ごま油 | グリーンピース/しょうが/葉ねぎ/にんじん/だいこん/ごぼう/こまつな/ねぎ | 塩/日本酒/本みりん/しょうゆ/うすくちしょうゆ/出し昆布 | 657 kcal 30.1 g |
| 22水 | ちゅうかどん | ○ | トックスープ ポテトチップス | いか/★えび/★豚肉/★牛乳/鶏肉/★たまご | 米/押麦/サラダ油/でんぷん/ごま油/トック/白いりごま/じゃがいも | しょうが/にんにく/にんじん/玉葱/たけのこ/キャベツ/干し椎茸/チンゲンツァイ/はくさい/ねぎ | 塩/日本酒/しょうゆ/オスターソース/鶏がら/本みりん | 610 kcal 26.4 g |
| 23木 | カレーうどん | ○ | キャベツのこんぶあえ てづくりにくまん | ★牛乳/塩昆布/鶏肉 | 冷凍細うどん/サラダ油/でんぷん/三温糖/小麦粉/上白糖 | にんじん/玉葱/干し椎茸/ねぎ/こまつな/キャベツ/きゅうり/たけのこ水煮 | 出し昆布/しょうゆ/塩/カレー粉/うすくちしょうゆ/酢/ベーキングパウダー | 556 kcal 24.5 g |
| 24金 | さんさいごはん | ○ | きびなごのかんに かきたまじる くだもの(かわちばんかん) | 油揚げ/★牛乳/★きびなご/豆腐/★たまご/わかめ | 米/もち米/小麦粉/でんぷん/三温糖 | ぜんまい/ふき/たけのこ/しょうが/えのきたけ/ねぎ/★河内晩柑 | 塩/日本酒/うすくちしょうゆ/本みりん/しょうゆ/一味とうがらし/出し昆布 | 557 kcal 22.5 g |
| 27月 | ひじきごはん | ○ | さかなのなのはなやき ぐたくさんみそ煮 | 大豆/干ひじき/油揚げ/★牛乳/★生サケ/★たまご/豆腐/わかめ/白みそ/赤みそ | 米/もち米/サラダ油/糸こんにやく/★マヨネーズ | にんじん/干し椎茸/ほうれんそう/キャベツ/玉葱/えのきたけ | うすくちしょうゆ/塩/日本酒/本みりん/おから/こしょう/出し昆布 | 645 kcal 33.4 g |
| 28火 | むぎごはん | ○ | ホイコウロウ とうりゅうあんにんどうふ | ★牛乳/★豚肉/赤みそ/粉寒天/豆腐 | 米/押麦/サラダ油/三温糖/ごま油/でんぷん/上白糖 | にんにく/しょうが/ねぎ/にんじん/たけのこ/干し椎茸/キャベツ/玉葱/ピーマン/★もも缶/みかん缶/★パイン缶/レモン | しょうゆ/テンメンジャン/トウバンジャン/日本酒 | 580 kcal 20.7 g |
| 29水 | ターメリックライス ホワイトソースかけ | ○ | かいそうサラダ くだもの(バナナ) | 鶏肉/★調理用牛乳/★生クリーム/★牛乳/海藻ミックス | 米/サラダ油/★バター/小麦粉/ごま油/三温糖/白いりごま | にんにく/玉葱/マッシュルーム/ブロッコリー/グリーンピース/キャベツ/きゅうり/ホールコーン/★バナナ | ターメリック/塩/こしょう/白ワイン/しょうゆ/酢 | 588 kcal 19.7 g |
| 30木 | むぎごはん | ○ | アジフライ ポイルキャベツ けんちんじる | ★牛乳/★あじ/★たまご/豆腐 | 米/押麦/小麦粉/パン粉(生)/パン粉(乾燥)/じゃがいも/ごま油 | キャベツ/ごぼう/にんじん/だいこん/ねぎ/こまつな | 塩/こしょう/とんかつソース/★厚削り節/しょうゆ | 612 kcal 27.8 g |
| 31金 | チキンバーガー | ○ | ホワイトシチュー コーンサラダ | 鶏肉/★牛乳/鶏肉/ひよこまめ/★調理用牛乳/★生クリーム | ★丸パン/三温糖/でんぷん/サラダ油/じゃがいも/小麦粉/★バター | しょうが/キャベツ/玉葱/にんじん/マッシュルーム/パセリ/ホールコーン | しょうゆ/日本酒/本みりん/白ワイン/塩/こしょう/鶏がら/ロリエ粉/酢/洋からし/うすくちしょうゆ | 600 kcal 29.3 g |

※アレルギー食品には★記号を表示しています

※材料の都合などにより、献立内容を変更する場合があります。あらかじめご了承ください。