



令和5年5月 献立表



北区立神谷小学校

日	行事	牛乳	献立	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 脂質 食塩相当量	アレルギー (飲用乳除く)
1月		○	きなこ揚げパン サーモンのパシル風ポトフ 南国フルーツポンチ <small>こどもの日 メニュー</small>	きな粉 ●ベーコン、★サーモン	揚げ油、★コッペパン、砂糖 米油、じゃがいも 砂糖	にんにく、玉葱、にんじん、キャベツ みかん缶、パイナップ缶、ブレイブフルーツ缶、オ レンジジュース	601 kcal 23.6 g 23.7 g 2.4 g	サーモン コッペパン
2火		○	中華おこわ 中華風コーンスープ オレンジ	鶏肉、大豆 鶏肉、★たまご	米、もち米、ごま油、佐藤 米油、でんぷん	干し椎茸、にんじん、たけのこ、グリーンピース にんじん、玉葱、ブリークコーン、コーン、しま つな オレンジ	544 kcal 22.7 g 15.4 g 2.1 g	たまご
8月		○	ナシゴレン(伊豆 初夏風チャール) ビーフンスープ メロン	鶏肉、★ナンブラー ●豚肉	米、★大麦、米油、砂糖 ごま油、ビーフン	にんにく、玉葱、にんじん、ピーマン 干し椎茸、にんじん、だいこん、こまつな メロン	555 kcal 19.5 g 17.3 g 2.3 g	大麦 ナンブラー
9火		○	ちりめん菜めし 五目卵焼き ごまだれ汁 美生柑	★ちりめんじゃこ 鶏肉、★たまご 鶏肉、油揚げ	米、ごま油、白ごま 米油 米油、白ごま	こまつな しょうが、玉葱、にんじん、干し椎茸 ごぼう、にんじん、だいこん、ねぎ、こまつな 美生柑	605 kcal 25.3 g 22.1 g 1.8 g	ちりめんじゃこ たまご
10水		○	ごはん さばの塩焼き わさび和え みそ汁	★さば わかめ 油揚げ	米	もやし、キャベツ、にんじん、こまつな だいこん、長ねぎ	613 kcal 24.4 g 24.9 g 2.4 g	さば
11木		○	ごはん 厚揚げのオイスター炒め もやしときゅうり中華漬	生揚げ、●豚肉	米 ★揚げ油、じゃがいも、米油、ごま油、 砂糖、でんぷん 砂糖、ごま油	ピーマン、しょうが、にんにく、玉葱、にんじん、 たけのこ、干し椎茸 もやし、きゅうり	593 kcal 24.0 g 20.5 g 1.4 g	揚げ油 (小麦、牛乳)
12金		○	煮ぼうとう ゼリーフライ ぶどうゼリー <small>5年生田植え 埼玉メニュー</small>	鶏肉 おから、★たまご 粉寒天	★ぼうとう麺、米油 米油、じゃがいも、★小麦粉、★パン 粉、揚げ油 砂糖	にんじん、だいこん、干し椎茸、ねぎ 玉葱、にんじん、長ねぎ ぶどうジュース	619 kcal 21.6 g 19.9 g 2.7 g	たまご ぼうとう麺 小麦粉・パン粉 揚げ油 (小麦、牛乳)
15月		○	豚玉とじ丼 ししゃもの照り焼き ゆかり漬	●豚肉、★たまご ★ししゃも	米、★大麦、こんにゃく、砂糖、でんぷ ん 白ごま	玉葱、にんじん、干し椎茸 キャベツ、きゅうり、にんじん	596 kcal 27.6 g 19.7 g 2.5 g	たまご ししゃも 大麦
16火	5年生 なし	○	四川豆腐丼 三色ナムル オレンジ	●豚肉、豆腐	米、★大麦、米油、ごま油、でんぷん 白ごま	にんにく、しょうが、ねぎ、干し椎茸、にら もやし、にんじん、こまつな、にんにく、しょう が オレンジ	578 kcal 24.1 g 18.7 g 2.1 g	大麦
17水		○	シシジュージー(昆布ごはん) イナムドッチ(みそ汁) ちんすこう	●豚肉、昆布 ●豚肉、★がまほこ、生揚 げ	米、★大麦、米油 こんにゃく ●ラード、砂糖、★小麦粉	さやいんげん にんじん、だいこん、こまつな	599 kcal 19.9 g 21.0 g 1.9 g	かまぼこ 大麦 小麦粉
18木		○	みんなでえらぶ 〇〇ジャムコッペパン カルボナーラポテト スコッチブロス (スコットランド 風麦入りスープ) <small>誕生日 デザート</small>	●ベーコン、★調理用牛 乳、★生クリーム ●ベーコン、鶏肉	★コッペパン、はちみつ、マーガリ ン じゃがいも、米油 オリーブ油、★大麦	ジャム(いちご、りんご、ブルーベリー) にんにく セロリー、にんじん、玉葱、キャベツ、こまつな	577 kcal 20.6 g 21.7 g 2.5 g	調理用乳 生クリーム コッペパン 大麦
19金		○	ごはん いかと大豆のかりんと揚げ 中華五目スープ 白くまゼリー	★いか、大豆 鶏肉 ★調理用牛乳、★練乳	米 ★揚げ油、でんぷん、砂糖 ごま油 砂糖、甘納豆	しょうが 玉葱、にんじん、もやし、こまつな パイナップ	670 kcal 28.7 g 18.9 g 2.4 g	いか 調理用乳 練乳 揚げ油 (小麦、牛乳、卵)
22月		○	わかめご飯 ホキの辛子みそ焼き ごま和え 塩豚汁	炊きこみわかめ ★ホキ ●豚肉、豆腐	米、白ごま 砂糖、ごま油 白ごま、砂糖 米油、こんにゃく	にんにく、長ねぎ こまつな、もやし、コーン ごぼう、にんじん、だいこん、干し椎茸、長ねぎ、 こまつな	547 kcal 25.1 g 16.1 g 2.3 g	ホキ
23火		○	チキンライス 春野菜の豆乳スープ 米粉のもっちりきなこケーキ	鶏肉 豆乳 きな粉、豆乳	米、米油、砂糖 オリーブ油 砂糖、米油	トマトジュース、にんにく、玉葱、にんじん、 マッシュルーム缶、グリーンピース にんにく、セロリー、にんじん、新玉葱、新キャ ベツ、しょうが	668 kcal 20.2 g 22.6 g 2.1 g	
24水		○	あんかけ焼きそば 野菜チップス 美生柑	●豚肉	米油、★中華めん、米油、ごま油、でん ぷん 揚げ油、じゃがいも	しょうが、にんにく、にんじん、たけのこ、玉葱、 干し椎茸、もやし、はくさい にんじん、ごぼう 美生柑	566 kcal 26.4 g 14.2 g 2.3 g	中華めん
25木		○	ごはん 鮭の照り焼き からし和え いもだんご汁	★鮭 わかめ ●豚肉	米 砂糖、でんぷん 砂糖 じゃがいも、でんぷん、こんにゃく	しょうが こまつな、キャベツ、もやし にんじん、だいこん、長ねぎ	569 kcal 19.4 g 21.5 g 1.8 g	鮭
26金		○	カツカレー コールスローサラダ オレンジ	鶏肉	米、★大麦、米油、じゃがいも、★パ ター、★小麦粉、砂糖、揚げ油、★パン粉、 米油	にんにく、しょうが、玉葱、にんじん、トマト缶 キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン、玉葱	703 kcal 23.0 g 25.1 g 2.2 g	大麦・小麦粉 パン粉 バター
27土		○	ピザトースト 五目ひじきサラダ フルーツヨーグルト	●ホントレスハム、★ピザ チーズ 油揚げ、ひじき、大豆 ★ヨーグルト	★食パン、米油 米油、砂糖	玉葱、マッシュルーム缶 干し椎茸、にんじん、キャベツ、こまつな みかん缶、パイナップ	527 kcal 23.8 g 19.1 g 2.5 g	ピザチーズ ヨーグルト 食パン
30火		○	高菜チャーハン みそバター粉ふきいも わかめスープ	★たまご、★ちりめんじゃ こ 鶏肉、わかめ	米、★大麦、ごま油、米油、白ごま じゃがいも、★バター ごま油、白ごま	ねぎ、たかな漬 コーン にんじん、もやし、ねぎ、こまつな	551 kcal 20.9 g 16.3 g 2.8 g	たまご ちりめんじゃこ 大麦 バター
31水		○	ごはん かつおのごま揚げ 春雨スープ	★かつお 鶏肉	米 ★揚げ油、じゃがいも、でんぷん、砂 糖、白ごま 緑豆はるさめ、ごま油	しょうが にんじん、玉葱、干し椎茸、もやし、こまつな	636 kcal 28.2 g 16.8 g 2.4 g	かつお 揚げ油 (小麦)

★食材はアレルギー、●宗教食対応の食材です。♥ハートのにんじんリクエスト、◆「給食意見箱」に入ったリクエストです。
※ 都合により献立、食材が変更になることがあります。

