



令和3年5月 献立表



北区立神谷小学校

日	行事	献立	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 脂質 食塩相当量	備考
6 木		中華風おこわ ツナのからし和え 肉団子スープ	○	鶏肉、★牛乳、★ツナ缶、豆腐、★オイスターソース	米、もち米、油、ごま油、でんぷん	しょうが、ごぼう、干し椎茸、にんじん、グリーンピース、ほうれんそう、キャベツ、もやし、レモン汁、玉葱、しめじ、はくさい、長ねぎ	576 kcal 25.4 g 14.5 g 2.2 g	こどもの日 献立
7 金		チキンライス カウボーイスープ メロン	○	鶏肉、★牛乳、いんげん豆、大豆、ひよこ豆、ベーコン	米、★バター、米油、じゃがいも	セロリー、玉葱、にんじん、コーン、マッシュルーム缶、グリーンピース、だいこん、パセリ、メロン	619 kcal 26.2 g 16.9 g 2.2 g	
10 月		親子丼 ごま酢和え	○	鶏肉、★かまぼこ、★たまご、★牛乳	米、こんにゃく、砂糖、でんぷん、★白ごま	干し椎茸、玉葱、にんじん、グリーンピース、こまつな、キャベツ、もやし、コーン	617 kcal 26.6 g 17.7 g 1.9 g	誕生日給食
11 火		ご飯 生揚げ甘酢炒め わかめスープ 冷凍りんご	○	★牛乳、生揚げ、★豚肉、豆腐、わかめ	米、★揚げ油、じゃがいも、米油、砂糖、でんぷん、ごま油、★白ごま	ピーマン、しょうが、にんじん、たけのこ、干し椎茸、玉葱、ねぎ、りんご	667 kcal 23.1 g 20.4 g 2.6 g	
12 水		バインパン コーンシチュー ちりめんサラダ	○	★牛乳、鶏肉、★調理用牛乳、★生クリーム、★ちりめんじゃこ	★バインパン、米油、じゃがいも、★バター、★小麦粉、★白ごま、砂糖	玉葱、にんじん、クリームコーン、パセリ、ほうれんそう、キャベツ、もやし	577 kcal 21.2 g 22.7 g 2.9 g	
13 木		ご飯 さわらの香味焼き いど和え いもたんご汁	○	★牛乳、★さわら、のり、★豚肉	米、じゃがいも、でんぷん、こんにゃく	長ねぎ、しょうが、ほうれんそう、もやし、コーン、にんじん、だいこん	619 kcal 28.6 g 15.9 g 2.5 g	
14 金		カレーうどん 青のりポテト&大豆 キャベツのしょうが浅漬け	○	鶏肉、油揚げ、★牛乳、大豆、あおのり	油、砂糖、でんぷん、★うどん、揚げ油、じゃがいも	にんじん、干し椎茸、玉葱、えのきたけ、ねぎ、こまつな、キャベツ、きゅうり、しょうが	610 kcal 24.5 g 19.8 g 2.6 g	
17 月		ガパオライス ビーフンスープ フルーツヨーグルト	○	鶏肉、高野豆腐、★牛乳、鶏肉、★ヨーグルト、★ナンブラー	米、米油、ごま油、ビーフン、砂糖	ピーマン、赤ピーマン、しょうが、にんにく、玉葱、干し椎茸、にんじん、だいこん、こまつな、★みかん缶、バイン缶詰、もも缶	647 kcal 22.0 g 15.6 g 2.5 g	
18 火		ご飯 ムロアジの焼きメンチ 辛子あえ みど汁	○	★牛乳、★ムロアジ、豆腐、油揚げ	米、★パン粉、★小麦粉、米油、砂糖	にんじん、玉葱、しょうが、こまつな、キャベツ、もやし、だいこん、長ねぎ	678 kcal 28.2 g 19.7 g 2.5 g	
19 水		ツナドッグ ポルシチ 小松菜コーンソテー	○	★ツナ缶、★ピザチーズ、★牛乳、★ベーコン、★豚肉	★コッペパン、★マヨネーズ、米油、砂糖、じゃがいも、★小麦粉	玉葱、きゅうりピクルス、にんにく、にんじん、キャベツ、コーン、もやし、こまつな	585 kcal 24.8 g 24.2 g 2.9 g	
20 木		麻婆丼 中華和え メロン	○	大豆、★豚肉、豆腐、★牛乳	米、米油、砂糖、でんぷん、ごま油、★白ごま	にんにく、しょうが、たけのこ、干し椎茸、玉葱、にんじん、ピーマン、長ねぎ、もやし、こまつな、コーン、メロン	630 kcal 23.5 g 18.3 g 2.7 g	
21 金		スパゲティナポリタン ひよこ豆サラダ 白玉ポンチ	○	★ボンレスハム、★ウィンナー、★粉チーズ、★牛乳、ひよこ豆、わかめ	★スパゲッティ、米油、砂糖、白玉粉	ピーマン、にんにく、にんじん、玉葱、マッシュルーム缶、ホールトマト、キャベツ、こまつな、バイン缶詰、★みかん缶、もも缶、レモン汁	647 kcal 22.3 g 16.5 g 2.2 g	
24 月		ご飯 鮭の塩こうじ焼き じゃがいもきんぴら みど汁	○	★牛乳、★鮭、★豚肉、油揚げ	米、揚げ油、じゃがいも、米油、こんにゃく、砂糖、★白ごま	ねぎ、ごぼう、にんじん、さいやいんげん、玉葱、えのきたけ、こまつな	640 kcal 30.5 g 16.2 g 2.4 g	
25 火		黒砂糖パン チリコンカン レモンサラダ	○	★牛乳、大豆、鶏肉、★豚肉	★黒砂糖パン、米油、じゃがいも、★小麦粉、砂糖	にんにく、玉葱、にんじん、ホールトマト、グリーンピース、キャベツ、きゅうり、コーン、もやし、レモン	624 kcal 26.5 g 21.1 g 2.7 g	
26 水		五目チャーハン 春雨サラダ メロン	○	★たまご、★ボンレスハム、★牛乳	米、ごま油、米油、緑豆はるさめ、砂糖	しょうが、ねぎ、玉葱、にんじん、グリーンピース、きゅうり、もやし、メロン	563 kcal 19.0 g 14.2 g 2.1 g	
27 木		パフリカライス ホワイトソースかけ じゃこと小松菜サラダ 冷凍パイ	○	鶏肉、★調理用牛乳、★粉チーズ、★牛乳、★ちりめんじゃこ	米、★バター、米油、★小麦粉、砂糖、★白ごま	玉葱、にんじん、マッシュルーム缶、グリーンピース、こまつな、もやし、キャベツ、にんにく、しょうが、パイ	650 kcal 23.3 g 22.1 g 1.8 g	
28 金		ご飯 かつおのごま揚げ 刻み漬け 中華五目スープ	○	★牛乳、★かつお、刻み昆布、鶏肉	米、揚げ油、じゃがいも、砂糖、でんぷん、★白ごま、ごま油	しょうが、キャベツ、にんじん、きゅうり、玉葱、生しいたけ、もやし、チンゲンツアイ	674 kcal 29.5 g 17.4 g 3.0 g	
29 土	運動会	大豆入りドライカレー コールスロー アセロラゼリー	○	★豚肉、大豆、★牛乳、寒天	米、米油、★小麦粉、砂糖	しょうが、にんにく、玉葱、にんじん、グリーンピース、キャベツ、きゅうり、コーン、アセロラジュース	656 kcal 20.1 g 16.4 g 1.6 g	
31 月		振替休日						

★の食材はアレルギー、宗教食対応の食材です。
 ※都合により献立、食材が変更になることがあります。
 ※パンは全て個包装で提供します。

5月から家庭用配布献立表はA4サイズに変更します。
 ハートのにんじりクエストメニューは6月から入れます。