

# 5月 こんだてひょう

こんげつのもくひょう

## よいマナーをみにつけよう

令和4年度

北区立桐ヶ丘郷小学校

日 曜	こんだて	ぎゅう にゅう	あかのしょくひん	きいろのしょくひん	みどりのしょくひん	えいようか エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
			ちやにくになるしょくひん	ねつやちからのもとに なるしょくひん	からだのちょうしを ととのえるしょくひん	
2 月	ちゅうかおこわ ビーフンスープ ミルクゼリーピーチソースかけ		ぶたにく ほしえび とりにく あぶらあげ かんてん ぎゅうにゅう	こめ もちこめ あぶら ごまあぶら さとう ビーフン	しいたけ たけのこ しめじ にんじん ピーマン たけのこ ねぎ しょうが こまつな おうとう	580 19.5
6 金	チリビーンズライス コールスローサラダ		ぶたにく とりにく だいず チーズ ベーコン ぎゅうにゅう	こめ バター あぶら じゃがいも さとう	にんにく たまねぎ にんじん トマト ピーマン キャベツ きゅうり	601 20.3
9 月	シュガートースト とりにくのブラウンシチュー フルーツポンチ		とりにく チーズ なまクリーム にゅうさんきんいんりょう ぎゅうにゅう	パン バター こむぎこ じゃがいも さとう あぶら	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト グリーンピース みかん パイン おうとう	678 20.2
10 火	むぎごはん さかなのごまだれかけ こぶちやあえ ぐだくさんみそしる		しろみざかな あぶらあげ わかめ みそ ぎゅうにゅう	こめ むぎ かたくりこ こむぎこ さとう ごま じゃがいも あぶら	キャベツ きゅうり にんじん しいたけ ねぎ	585 25.6
11 水	つけカレーうどん かわりだいがくいも		ぶたにく あぶらあげ かまぼこ かえりにほし ぎゅうにゅう	うどん あぶら ごま さつまいも さとう かたくりこ みずあめ	たまねぎ にんじん ねぎ こまつな しめじ	653 29.1
12 木	えびピラフ ABCスープ バナナケーキ		とりにく えび ベーコン たまご ぎゅうにゅう	こめ バター あぶら マカロニ じゃがいも さとう こむぎこ チョコレート	にんにく たまねぎ マッシュルーム パセリ キャベツ セロリー にんじん バナナ	632 20.8
13 金	むぎごはん にくどうふ じゃこサラダ		ぶたにく とうふ ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら こんにゃく	にんじん たまねぎ さやいんげん キャベツ もやし こまつな	600 27.5
16 月	おやこどんぶり やさいのごますあえ すましじる		とりにく たまご わかめ とうふ ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう かたくりこ ごま	しいたけ にんじん たまねぎ さやいんげん キャベツ きゅうり もやし たけのこ ねぎ	601 31.0
17 火	むぎごはん ハンバーグ こぶきいも コンソメスープ		ぶたにく とりにく たまご ベーコン ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう パンこ じゃがいも	たまねぎ にんじん トマト ホールコーン さやいんげん	657 25.4
18 水	ごもごごはん さかなのなんぶあげ みそしる		とりにく あぶらあげ しろみざかな たまご みそ ぎゅうにゅう	あぶら さとう こむぎこ ごま じゃがいも	にんじん たけのこ しいたけ さやえんどう たまねぎ ねぎ こまつな	657 29.1
19 木	ツイストパン スペインふうオムレツ トマトスープ		ベーコン たまご とりにく ぎゅうにゅう	パン あぶら さとう じゃがいも いんげんまめ	たまねぎ にんじん パセリ にんにく キャベツ トマト さやいんげん パセリ	581 25.7
20 金	スパゲティミートソース スパイシーポテト やさいスープ		ぶたにく とりにく チーズ ベーコン わかめ だいず ぎゅうにゅう	スパゲティ あぶら バター こむぎこ じゃがいも	たまねぎ にんじん セロリー マッシュルーム パセリ キャベツ トマト ホールコーン	656 23.2
23 月	むぎごはん しせんどうふ にらたまスープ		ぶたにく とりにく とうふ たまご ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう かたくりこ ごまあぶら あぶら	しょうが にんじん しいたけ たけのこ ザーサイ ねぎ にら たまねぎ グリーンピース	580 25.0
24 火	あおなとじゃこのチャーハン いかのあまからあげ わかめスープ		ちりめんじゃこ とりにく いか ベーコン わかめ とうふ ぎゅうにゅう	こめ むぎ ごまあぶら あぶら かたくりこ こむぎこ ごま	にんじん のざわな しょうが ねぎ たまねぎ	611 27.1
25 水	ごまごはん だいこんとはるさめのからみに しらたまスープ		ぶたにく とりにく とうふ たまご ぎゅうにゅう	こめ ごま あぶら はるさめ さとう ごまあぶら しらたまこ かたくりこ	にんにく しょうが だいこん にんじん にら しいたけ キャベツ ねぎ こまつな	608 22.3
26 木	あんかけやきそば えのきのスープ くだもの		ぶたにく とりにく えび いか うすらたまご ぎゅうにゅう	ちゅうかめん あぶら ごまあぶら かたくりこ	しょうが にんじん たまねぎ チンゲンサイ はくさい たけのこ えのきたけ しいたけ こまつな くだもの	583 26.0
27 金	さんしょくどん しおこんぶあえ みそしる		まぐろ(ツナ) たまご あぶらあげ こんぶ みそ ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら	しょうが にんじん ほうれんそう もやし だいこん ねぎ きゅうり はくさい	620 27.9
28 土	カレーライス カラフルサラダ グレーゼリー		とりにく かんてん ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら じゃがいも こむぎこ バター さとう ぶどうジュース	にんにく しょうが たまねぎ にんじん りんご トマト キャベツ きゅうり ピーマン	672 18.3
31 火	セルフフィッシュバーガー フレンチサラダ マカロニスープ		しろみざかな たまご ベーコン とりにく ぎゅうにゅう	パン こむぎこ さとう あぶら パンこ マカロニ	たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ はくさい パセリ	603 28.3

※ 献立は食材購入などの都合により、変更することがあります。 ※ 栄養価は中学年のもので。低学年は0.9倍 高学年は1.1倍になります。



ブックメニューの日。「ハンバーグつくろうよ」角野栄子 作

学校の図書館に司書の野間先生が本を準備してくださっています。ぜひ、見てください！