



















# 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。

平成31年

北区立 桐ヶ丘郷小学校

日曜	こんだて	にぎゅゆう	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	行事
			ちやにくになるしょくひん	はたらくちからになるしょくひん	からだのちょうしをととのえるしょくひん		
7火	ミニきなこあげパン ミニココアあげパン じゃがいものこうみあえ にくだんごのはるさめスープ		きなこ、ぎゅうにゅう、とりにく、 ぶたにく、たまご、うすらのたまご	さとう、かたくりこ、はるさめ、 じゃがいも、マヨネーズ、ごま	にんじん、たけのこ、ほししいたけ、しょうが、 ねぎ、こまつな、あおのり	692 26.1	
8水	3しょくどん みそしる くだもの		ツナ、たまご、ぎゅうにゅう、あぶら あげ、わかめ、みそ、けずりぶし	こめ、さとう、あぶら	ほうれんそう、もやし、たまねぎ、くだもの	685 29.8	
9木	ごはん だいこんとはるさめのからみに しらたまスープ		ぎゅうにゅう、ぶたにく、けずり ぶし、とうふ、こんぶ、とりにく、 たまご	こめ、ごまあぶら、あぶら、はるさ め、さとう、しらたまご	だいこん、にんじん、にんにく、しょうが、 にら、ほししいたけ、キャベツ、ねぎ、こまつな	623 22.6	
10金	ゆかりごはん さかなのてりやき フレンチサラダ マカロニスープ		ぎゅうにゅう、さわら、ベーコン、 ぶたにく	こめ、かたくりこ、さとう、あぶ ら、マカロニ	しょうが、キャベツ、きゅうり、にんじん、 たまねぎ、りんご、にんにく、パセリ	623 25.6	B6
13月	ごはん マーボー ちゅうかサラダ		ぶたにく、とりにく、とうふ、はっ ちょうみそ、みそ、テンメンジャン、 ぎゅうにゅう、ベーコン	あぶら、はるさめ、さとう、かたく りこ、ごまあぶら、こめ、おおむ ぎ、ごま	にんにく、しょうが、ねぎ、たけのこ、にん じん、ほししいたけ、なす、もやし、きゅう り	662 24.8	
14火	チキンカレー ふくじんづけ グリーンサラダ		とりにく、ぎゅうにゅう、かつお、 ハム	こめ、あぶら、じゃがいも、パ ター、こむぎこ、さとう	にんにく、しょうが、セロリー、たまねぎ、 トマト、にんじん、りんご、トマトケ チャップ、ふくじんづけ、キャベツ、とう もろこし、きゅうり	708 17.4	
15水	フランスパン タンドリーサバ フライドポテト やさいスープ		ぎゅうにゅう、さば、ヨーグルト、 とりにく	5	にんにく、たまねぎ、レモン汁、しょうが、 とうがらし、キャベツ、にんじん、こまつ な	634 28.7	B5
16木	えびチャーハン ジャンボぎょうざ きくらげととうふのスープ		むきえび、ベーコン、たまご、ぎゅ うにゅう、ぶたにく、とりにく、と うふ	こめ、あぶら、ごま、ギョウザのか ね、ごまあぶら、かたくりこ	ねぎ、にんじん、ほししいたけ、ピーマン、 しょうが、キャベツ、にら、にんにく、きく らげ	663 26.0	
17金	ビビンバ わかめスープ くだもの		ぶたにく、たまご、みそ、ぎゅう にゅう、とりにく、とうふ、わかめ	こめ、あぶら、さとう、ごまあぶ ら、ごま	にんにく、もやし、こまつな、にんじん、た まねぎ、ねぎ、りんご	628 26.3	
20月	おちゃづけ さけのしおやき いりどり		わかめ、こんぶ、けずりぶし、こん ぶ、ぎゅうにゅう、さけ、とりにく	こめ、ごま、あらね、あぶら、じゃ がいも、いとこんにやく、さとう	カリカリうめ、みつば、にんじん、たけの こ、ほししいたけ、ごぼう、さやいんげん	623 31.4	
21火	じゃこトースト チリコンカン クルトンいりフレンチサラダ		じゃこ、チーズ、ぎゅうにゅう、し ろいんげんまめ、ベーコン、ぶた にく	しょくパン、バター、あぶら、こむ ぎこ、さとう、しょくパン	こねぎ、にんにく、パセリ、たまねぎ、にん じん、ホールトマト、トマトケチャップ、 さやいんげん、キャベツ、きゅうり、りん ご	667 28.0	
22水	タッカルビどん しおナムル サイダーゼリー		とりにく、コチュジャン、ぎゅう にゅう、かんてん	こめ、ごまあぶら、さとう、ごま	にんにく、にんじん、たまねぎ、ねぎ、キム チ、はくさい、にら、もやし、こまつな、サイ ダー	614 19.6	BOOK
23木	ジャージャーめん ゆでやさい サターアUNDERギー		ぶたにく、とりにく、テンメン ジャン、みそ、はっちょうみそ、 ぎゅうにゅう、たまご	ちゅうかめん、あぶら、さとう、か たくりこ、ごまあぶら、こむぎこ、 こくとう、ごま	にんにく、しょうが、たまねぎ、ねぎ、たけ のこ、ほししいたけ、にんじん、きゅうり、 もやし	685 27.6	
24金	バターロールパン ラザニア コンソメスープ		ぎゅうにゅう、ぶたにく、とりに く、チーズ、ベーコン	バターロールパン、マカロニ、こ むぎこ、あぶら、バター、さとう、 パンこ	にんにく、たまねぎ、にんじん、トマトケ チャップ、ホールトマト、セロリー、パセ リ	657 24.0	
28火	いわしのかばやき やさいのこぶちあえ すましじる		いわし、ぎゅうにゅう、けずりぶ し、とうふ	こめ、かたくりこ、こむぎこ、あぶ ら、さとう、ごま	キャベツ、だいこん、きゅうり、にんじん、 しめじ、こまつな	593 32.6	B6
29水	あおなごはん メンチカツ ゆでやさい トマトとたまごのスープ		ぎゅうにゅう、ぶたにく、とりに く、おから、たまご、ベーコン	こめ、ごま、こむぎこ、パンこ、あ ぶら、じゃがいも	たまねぎ、キャベツ、ホールトマト、パセ リ	659 25.3	
30木	きつねうどん ゆでやさい じゃがいももち		あぶらあげ、ぎゅうにゅう、チー ズ	さとう、ごまあぶら、ごま、うど ん、じゃがいも、かたくりこ	しょうが、にんじん、きゅうり、もやし、ね ぎ	602 20.1	
31金	ビスキュイーパン ABCスープ シーザーサラダ		たまご、ぎゅうにゅう、ベーコン、 とりにく、チーズ、チーズ	バター、さとう、アーモンド、こむ ぎこ、チョコチップパン、あぶら、 じゃがいも、アルファベットマ カロニ、しょくパン	たまねぎ、にんじん、キャベツ、セロリー、 にんにく	678 22.8	

※ 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す。低学年は0.9倍 高学年は1.1倍になります。

※ 行事欄表示はA時程=A B時程=B BOOK=ブックメニュー クラス=ランチルーム給食又はバイキング給食 社会科見学=社となります。