

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2年

北区立 桐ヶ丘郷小学校

日曜	こんだて	にぎゆゆう	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		
8金	チキンカレー ふくじんづけ グリーンサラダ		とりにく,チーズ,ぎゅうにゅう,かつお,ハム	こめ,あぶら,じゃがいも,バター,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,コーン,きゅうり	699 18.0	
11月	はちみつトースト ABCスープ じゃがいものハニーサラダ		ぎゅうにゅう,ベーコン,とりにく	しょくぱん,バター,はちみつ,あぶら,じゃがいも,アルファベットマカロニ	たまねぎ,にんじん,キャベツ,セロリー,きゅうり	603 20.3	A5
12火	やきそば べにしょうが あんにんどうふ		ぶたにく,ぎゅうにゅう,かんてん,エバミルク,	ちゅうかめん,あぶら	たまねぎ,にんじん,キャベツ,もやし,にら,あおのり,べにしょうが,パイン,もも,みかん	563 18.0	
13水	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,けづりぶし,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,しいたけ,キャベツ,ねぎ,こまつな	584 21.7	B5
14木	ごはん にくじゃがのうまに かみかみつくだに みそしる		ぎゅうにゅう,ぶたにく,けづりぶし,さつまあげ,じゃこ,かつおぶし,しおこんぶ,わかめ,みそ	こめ,あぶら,こんにゃく,さとう,じゃがいも,いりごま	にんじん,たまねぎ,さやいんげん,だいこん,ねぎ	637 30.0	
15金	キムタクチャーハン わかめスープ くだもの		ぶたにく,ぎゅうにゅう,とりにく,みそ,とうふ,わかめ	こめ,あぶら,いりごま,ごまあぶら	にんじん,キムチ,たくあん,ピーマン,にんにく,たまねぎ,ねぎ,くだもの	587 21.3	
18月	きなこあげぱん にくだんごいりはるさめスープ じゃがいものこうみあえ		きなこ,ぎゅうにゅう,とりにく,ぶたにく,たまご,うすらたまご	ショートニングパン,さとう,かたくりこ,はるさめ,じゃがいも,マヨネーズ,いりごま	にんじん,たけのこ,しいたけ,しょうが,ねぎ,こまつな,あおのり	624 23.0	A5
19火	ちゅうかどん だいずとじゃこのあまからあげ はるさめサラダ		ぶたにく,いか,えび,かまぼこ,うすらたまご,ぎゅうにゅう,だいず,じゃこ,ハム	こめ,あぶら,さとう,かたくりこ,ごまあぶら,いりごま,はるさめ	にんにく,しょうが,しいたけ,たけのこ,にんじん,ねぎ,もやし,キャベツ,チンゲンツアイ,きゅうり,たまねぎ	669 28.6	
20水	まるパン さかなのてりやき フレンチサラダ ヌードルスープ		ぎゅうにゅう,さわら,ベーコン,ぶたにく	まるパン,かたくりこ,さとう,あぶら,ヌイユ	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	616 28.9	
21木	チリピーンズライス コールスローサラダ		ベーコン,ぶたにく,とりにく,だいず,チーズ,ぎゅうにゅう	こめ,あぶら,じゃがいも,バター,さとう	トマトピューレ,にんにく,たまねぎ,にんじん,トマトジュース,トマトケチャップ,キャベツ	610 20.6	A5
22金	ミートソーススパゲティー ハニーサラダ おからチョコレートケーキ		ぶたにく,とりにく,ピザチーズ,ぎゅうにゅう,たまご,おから	スパゲティー,オリーブあぶら,あぶら,はちみつ,バター,さとう,こむぎこ	にんにく,しょうが,セロリー,にんじん,たまねぎ,ホールトマト,トマトペースト,トマトケチャップ,きゅうり,キャベツ	728 22.2	
25月	さんしょくどん 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,けづりぶし	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	656 28.2	
26火	さんまごはん すいもの やさいのこびちゃあえ		さんま,たまご,けづりぶし,こんぶ,ぎゅうにゅう	こめ,いりごま,かたくりこ,こむぎこ,あぶら,さとう	しそのは,みつば,キャベツ,だいこん,にんじん,きゅうり	612 22.2	
27水	エビクリームライス マカロニスープ くだもの		とりにく,えび,ぎゅうにゅう,ベーコン,ぶたにく	こめ,バター,あぶら,こむぎこ,かたくりこ,じゃがいも,マカロニ	にんじん,たまねぎ,マッシュルーム,しょうが,セロリー,ピーマン,コーン,にんにく,キャベツ,くだもの	666 23.6	
28木	ジャージャーめん ゆでやさい サターアングギー		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,いりごま	にんにく,しょうが,たまねぎ,ねぎ,たけのこ,しいたけ,にんじん,きゅうり,もやし	725 27.6	
29金	あおなごはん さかなのかわりソース こぶきいも すましじる		ぎゅうにゅう,メルルーサ,こんぶ,けづりぶし,はんぺん,わかめ	こめ,いりごま,こむぎこ,かたくりこ,あぶら,さとう,じゃがいも	たまねぎ,あおのり,えのきたけ	572 23.4	

※ 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。

