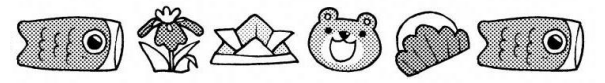


# 5月 献立表



北区立なでしこ小学校

令和4年4月28日

実施日 日にち 曜日	牛乳	こんだてめい	主な材料名			栄養価 エネルギー タンパク質
			赤：体をつくる	黄：熱や力のもとになる	緑：体の調子をととのえる	
6 金		<b>★こどもの日こんだて★</b> ちゅうかおこわ きびなごのいそべあげ こまつなとあぶらあげのにびたし まっちゃんたまポンチ	ぶたにく ぎゅうにゅう きびなご あおのり あぶらあげ	こめ もちごめ ごまあぶら さとう あぶら でんぷん こむぎこ しらたまこ	にんじん ほししいたけ たけのこ しょうが こまつな キャベツ もやし みかん パイナップル りんご	627 (kcal) 22.8 (g)
9 月		むぎごはん さけのチャンチャンやき おかかあえ・くだもの(りんご)	ぎゅうにゅう さけ みそ いとけずりぶし	こめ むぎ あぶら さとう マヨネーズ	たまねぎ キャベツ にんじん ピーマン もやし こまつな りんご	612 26.5
10 火		むぎごはん・かつおでんぶ さかなとやさいのごしきあえ わかめのみそしる	こなかつお ぎゅうにゅう ホキ だいず あぶらあげ わかめ みそ	こめ むぎ さとう あぶら でんぷん じゃがいも	しょうが にんじん さやいんげん ねぎ	650 28.1
11 水		いためそばごもくあんかけ だいこんときゅうりのあえもの くだもの(パイナップル)	ぶたにく うずらたまご ぎゅうにゅう	あぶら ちゅうかめん さとう でんぷん	にんにく しょうが たまねぎ ほししいたけ にんじん たけのこ はくさい もやし こまつな だいこん きゅうり パイナップル	623 22.2
12 木		ミルクパン さかなのバーベキューソース じゃがいものこうみあえ やさいスープ	ぎゅうにゅう メルルーサ あおのり ベーコン ぶたにく	ミルクパン あぶら でんぷん さとう じゃがいも ごま	りんご ねぎ しょうが にんにく レモン たまねぎ にんじん キャベツ	600 25.7
13 金		<b>★1年生さやむき★</b> ピースごはん・しおじゃが じゃこサラダ	たきこみわかめ ぎゅうにゅう ぶたにく ちりめんじゃこ	こめ むぎ あぶら こんにゃく じゃがいも さとう ごまあぶら	グリーンピース しょうが にんにく にんじん たまねぎ こまつな キャベツ	602 21.6
16 月		むぎごはん さわらのしおこうじやき おひたし・じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう さわら あぶらあげ わかめ みそ	こめ むぎ こめこうじ じゃがいも	にんじん キャベツ こまつな もやし ねぎ	626 28.2
17 火		<b>★旬の食材★</b> きつねうどん はりはりゆでやさい・くさだんご	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう ハム ちりめんじゃこ あずき	うどん あぶら さとう はるさめ ごまあぶら しらたまこ しょうしんこ こむぎこ	にんじん ほししいたけ ねぎ こまつな キャベツ きりぼしだいこん きゅうり よもぎ	627 28.9
18 水		チンジャオロースどん かみかみサラダ すましじる	ぶたにく ぎゅうにゅう さきいか とうふ	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら でんぷん	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ ピーマン キャベツ きゅうり だいこん えのきたけ ねぎ こまつな	674 22.1
19 木		<b>■おはなし給食■ 「白いほうし」</b> ビスキュイパン ちょうちょパスタのスープ くだもの(あまなつみかん)	たまご ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく	まるパン バター さとう アーモンド こむぎこ じゃがいも ファルファッレ	にんじん たまねぎ キャベツ あまなつみかん	609 26.4
20 金		むぎごはん とりにくのピリカラやき もやしあえ・かきたまじる	ぎゅうにゅう とりにく たまご	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら ごま	しょうが にんにく タカノツメ にんじん もやし きゅうり えのきたけ ねぎ こまつな	662 26.8
23 月		むぎごはん さばのねぎソースかけ ひじきとじゃがいものいために とうふのみそしる	ぎゅうにゅう さば とうふ わかめ みそ	こめ むぎ さとう あぶら こんにゃく じゃがいも	しょうが ねぎ にんにく にんじん たまねぎ ぶなしめじ	682 22.1
24 火		スパゲティナポリタン ガルバンソーサラダ フルーツヨーグルト	ベーコン ぶたにく ぎゅうにゅう ひよこまめ ヨーグルト	オリーブオイル スパゲティ あぶら さとう	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン キャベツ きゅうり みかん パイナップル りんご	636 20.8
25 水		ごまじゃこチャーハン パリパリサラダ ちゅうかふうたまごスープ	ちりめんじゃこ いとけずりぶし ぶたにく ぎゅうにゅう たまご	こめ むぎ あぶら ごまあぶら ごま わんたんのかわ さとう じゃがいも でんぷん	しょうが にんにく ねぎ キャベツ もやし ホールコーン にんじん たまねぎ パセリ	636 20.8
26 木		むぎごはん ぶたキムチとうふ もやしとわかめのあえもの	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ わかめ	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ にんじん ほししいたけ はくさい はくさいキムチ もやし たけのこ たら ホールコーン	644 26.0
27 金		<b>★運動会応援こんだて★</b> カツカレー・やさいのあますぞえ こうはくゼリー	ぶたにく ぎゅうにゅう こなかんてん カルピス	こめ むぎ あぶら じゃがいも バター こむぎこ パンこ さとう ごま	にんにく しょうが たまねぎ にんじん もやし きゅうり クランベリージュース	696 21.2
31 火		チリドッグ・レンズまめのスープ くだもの(れいとうみかん)	ウインナー ぎゅうにゅう ベーコン レンズまめ	コッペパン バター あぶら さとう でんぷん じゃがいも	キャベツ にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリ パセリ れいとうみかん	647 22.8

※食材料等の入荷状況により、献立内容を変更する場合があります。