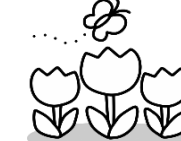


# 5月の予定献立表



令和5年度

北区立豊川小学校

日付	曜日	こんだてめい	おもなざいりょう(3しよくしよくひんぐん(あか・き・みどり)のぶるい)			えいようか	
			ちやにくになる(あか)	ねつやちからのもとなる(き)	からだのちようしをととのえる(みどり)	エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)
1	月	ごはん ぎゅうにゅう ちゅうかはるまき	ぎゅうにゅう とり	こめ あぶら さとう ごまあぶら はるさめ でんぶん はるまきのかわ こむぎこ	しょうが たけのこかん もやし ほししいたけ	577	17.4
		はくさいのちゅうかスープ	とうふ	ごまあぶら	にんじん はくさい ねぎ		
		ちゅうかふうきゅうり		さとう ごまあぶら	きゅうり		
2	火	チキンカレーライス ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とり	こめ あぶら じゃがいも バター こむぎこ	にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんじん りんご トマト	629	20.1
		ハムサラダ	ロースハム	あぶら さとう	キャベツ きゅうり あかパプリカ たまねぎ		
		くだもの			あまなつ		
8	月	ごはん ぎゅうにゅう さばのごまみそやき	ぎゅうにゅう さば	こめ さとう しるごま	しょうが	597	26.4
		きりぼしだいこんのいために	あぶらあげ	あぶら しらたき さとう	にんじん きりぼしだいこん		
		ぐだくさんすましじる	とり		にんじん だいこん えのきたけ こまつな		
9	火	ごはん ぎゅうにゅう とうふのちゅうかごもくに	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	こめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	しょうが にんにく にんじん ほししいたけ たけのこかん ねぎ にら ちんげんさい	605	27
		もやしのナムル		さとう ごまあぶら しるごま	もやし キャベツ		
		ヨーグルト	ヨーグルト				
10	水	ソースやきそば ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ぶたにく あおのり	ちゅうかめん あぶら	にんじん たまねぎ キャベツ もやし ピーマン	542	19
		あげじゃがもち		じゃがいも でんぶん あぶら さとう			
		とうふとおおなのスープ	とうふ なた	でんぶん	しょうが にんじん ねぎ ちんげんさい		
11	木	ソフトフランスパン にゅうさんきんいんりょうマスカットあじ	にゅうさんきんいんりょう	ソフトフランスパン	マスカットかじゅう	585	26.8
		チキンのトマトソースかけ さっぱりサラダ	とり	あぶら オリーブゆ さとう	にんにく たまねぎ トマト トマトかん キャベツ きゅうり にんじん		
		とうにゅうのコーンスープ	とり とうにゅう ぎゅうにゅう	あぶら バター こむぎこ なまクリーム	にんじん たまねぎ コーンかん パセリ		
12	金	こうやどうふのそぼろどん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とり とうふ	こめ あぶら さとう	しょうが にんじん ほししいたけ さやいんげん	543	22.9
		もやしとわかめのあえもの	わかめ	しるごま さとう ごまあぶら	もやし		
		しおけんちんじる	とうふ	さといも	ごぼう にんじん だいこん えのきたけ ねぎ		
15	月	あしたばチャーハン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ あぶら ごまあぶら	しょうが ねぎ ほししいたけ たけのこかん あしたば	559	19.9
		ユイミータン	とり たまご	でんぶん	にんじん たまねぎ コーンかん ねぎ		
		フルーツあんぱんどうふ	ぎゅうにゅう こなかんてん	さとう	パインかん みかんかん ももかん		
16	火	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがやき	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ さとう	しょうが	575	25.8
		こまつなのじゃこいため	ちりめんじゃこ	しるごま ごまあぶら あぶら	こまつな		
		キャベツとコーンのみそじる			キャベツ コーンかん しめじ ねぎ		
17	水	ジャージャーめん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ぶたにく	ちゅうかめん あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	にんにく しょうが ねぎ ほししいたけ たけのこかん ちんげんさい もやし	568	23.5
		わかめスープ	とり わかめ	しるごま ごまあぶら	ねぎ		
		くだもの			れいとうみかん		
18	木	セサミトースト ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	しよくパン バター しるごま さとう		573	18.8
		しろいんげんのトマトシチュー	とり いんげんまめ	あぶら じゃがいも こむぎこ バター	にんにく たまねぎ にんじん トマト トマトかん		
		ゆでキャベツコールスロー		あぶら さとう	キャベツ にんじん きゅうり コーンかん たまねぎ		
19	金	ピースごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ	グリーンピース	590	22.4
		にくじゃが	ぶたにく	あぶら しらたき じゃがいも さとう	しょうが にんじん たまねぎ		
		もやしのみそじる	あぶらあげ		もやし こまつな		
		たんじょうびおいわいケーキ(4がつ、5がつ生まれ) パナナケーキ	ぎゅうにゅう たまご	こむぎこ こめこ ベーキングパウダー バター さとう	バナナ レモン		
22	月	ごぼうのわふうピラフ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とり	こめ バター あぶら さとう	しょうが ごぼう たまねぎ コーンかん あかパプリカ	551	22.1
		とうふボールのやさしいスープ	とうふ とり いんげんまめ	さとう でんぶん パンこ	にんじん もやし しめじ キャベツ こまつな		
		くだもの			メロン		
23	火	ごはん ぎゅうにゅう ごもくたまごやき	ぎゅうにゅう とり たまご とうふ	こめ あぶら	たまねぎ にんじん さやいんげん	576	24.7
		ひじきのにももの	あぶらあげ だいず ひじき	あぶら さとう	にんじん		
		たまねぎのみそじる	とうふ		たまねぎ ねぎ こまつな		
24	水	きつねうどん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とり かまぼこ あぶらあげ	うどん さとう	にんじん ねぎ	554	25.7
		いかのてんぷら	いか たまご	こむぎこ あぶら			
		ゆかりあえ			きゅうり キャベツ だいこん あかしそ		
25	木	こくとうパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こくとうパン		556	24.7
		とうふハンバーグ こふきいも	ぶたにく とり とうふ たまご あおのり	パンこ あぶら さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん にんにく しめじ マッシュルームかん		
		ABCスープ		マカロニ	たまねぎ にんじん キャベツ パセリ		
26	金	チキンクリームライス ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とり チーズ	こめ バター あぶら こむぎこ なまクリーム	たまねぎ にんじん マッシュルームかん パセリ	673	19.3
		サイコロサラダ		さとう オリーブゆ	にんじん コーンかん きゅうり ズッキーニ キャベツ たまねぎ		
		パインゼリー	こなかんてん	さとう	りんごジュース パインかん		
29	月	さんさいおこわ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とり あぶらあげ	こめ もちごめ あぶら さとう	わらび ほししいたけ たけのこかん にんじん	600	24.8
		だいずとじゃこのあまからあげ	だいず ちりめんじゃこ	あぶら しるごま でんぶん さとう			
		ささかまぼこのすましじる	とうふ ささかまぼこ わかめ		みずな こまつな ねぎ		
30	火	ごはん ぎゅうにゅう あじフライ	ぎゅうにゅう あじ たまご	こめ こむぎこ パンこ あぶら		617	27.3
		せんぎりポテトソテー		あぶら じゃがいも	コーンかん アスパラガス		
		だいこんとわかめのみそじる	とうふ わかめ		だいこん ねぎ		
31	水	マーボーどうふどん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	こめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	にんにく しょうが ねぎ ほししいたけ たけのこかん	633	23.4
		はるさめサラダ		はるさめ さとう ごまあぶら	もやし にんじん きゅうり		
		つぶつぶオレンジゼリー	こなかんてん	さとう	みかんかん みかんジュース		

★天候により、野菜や果物が十分にとれない時などは、給食の献立が変更になる場合があります。

★誕生日給食が始まります。その月が誕生日の人にケーキが出ます。今月は4月5月生まれです。