

令和元年 5月 よていこんだてひょう

北区立柳田小学校



日	牛乳	献立	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	その他	エネルギー たんぱく質 脂質
7 火	○	ごはん あつあげとぶたにくのみそいため すまし汁 オレンジゼリー	ぎゅうにゅう,ぶた肉, なまあげ,白みそ,とうふ, わかめ,こなかんでん	米,さんおんとう,さとう	しょうが,ピーマン,キャベツ, にんじん,ほししいたけ, ねぎ,オレンジジュース, みかん缶	しょうゆ,酒, 七味とうがらし, 削り節,しお	687 kcal 28.5 g 19.9 g
8 水	○	せきはん さかなのてりやき ごまあえ みそしる	ささげ,ぎゅうにゅう, さわら,あぶらあげ, 白みそ,赤みそ	米,もち米,黒いりごま, さとう,かたくりこ, 白すりごま	しょうが,にんじん, キャベツ,ほうれんそう, たまねぎ,こまつな	しお,酒,みりん, しょうゆ,煮干し	632 kcal 27.2 g 17.2 g
9 木	○	ピザトースト とりにくのブラウンシチュー そらまめ	ベーコン,ハム,ピザチーズ, ぎゅうにゅう,とり肉, クリーム	食パン,油,さとう, じゃがいも,バター, こむぎこ	にんにく,たまねぎ, ピーマン,にんじん, マッシュルーム,パセリ, そらまめ	トマトケチャップ,トマト ピューレ,しお,こしょう, パプリカ粉,オレガノ, ロリエ粉,鶏がら,白ワイン, デミグラスソース	642 kcal 27.7 g 26.3 g
10 金	○	かきあげどん みそ汁 フルーツしらたま	いか,たまご,ぎゅうにゅう, 白みそ,赤みそ, にゅうさんいんりょう	米,おしむぎ,油,さつまいも, こむぎこ,さとう,しらたま	そらまめ,にんじん,たまねぎ, さやいんげん,もやし, こまつな,みかん缶, パイン缶,もも缶	しお,削り節,みりん, しょうゆ	712 kcal 21.5 g 10.5 g
13 月	○	たけのこごはん さかなのかわりソース おひたし すまし汁	あぶらあげ,ぎゅうにゅう, メルルーサ,花かつお, とうふ,わかめ	米,さとう,油,こむぎこ, かたくりこ	たけのこ,たまねぎ, にんじん,キャベツ, もやし,ねぎ	昆布,削り節,しお, しょうゆ,酒,こしょう, パプリカ粉,からし, 酢,みりん	643 kcal 25.6 g 23.7 g
14 火	○	キムチチャーハン ちゅうかスープ くだもの	ぶた肉,ぎゅうにゅう	米,油,さとう, 白いりごま,ごま油	にんじん,はくさいキムチ, ピーマン,たまねぎ, もやし,チンゲンツァイ, くだもの	しお,こしょう, しょうゆ,鶏がら	633 kcal 18.1 g 21.2 g
15 水	○	きつねうどん わふうサラダ ぎゅうにゅうかん	ぶた肉,あぶらあげ, ぎゅうにゅう,こなかんでん	うどん,さとう,油, 白すりごま	にんじん,たまねぎ, こまつな,ねぎ,キャベツ, もやし,みかん缶	かつお節,しお, しょうゆ,みりん,酢, こしょう,からし	643 kcal 26.2 g 24.4 g
16 木	○	あげパン やさいスープ ジャーマンポテト	きなこ,ぎゅうにゅう, ぶた肉,ベーコン	ショートニングパン, さとう,油,じゃがいも	たまねぎ,キャベツ, にんじん,パセリ, にんにく	しお,しょうゆ, こしょう,鶏がら	631 kcal 20.1 g 32.5 g
17 金	○	ごはん ぶたのにんにくみそやき おかかあえ すまし汁	ぎゅうにゅう,ぶた肉, 赤みそ,花かつお, とうふ,わかめ	米,さとう	にんにく,キャベツ, もやし,ねぎ	みりん,しょうゆ, 酒,しお,削り節	619 kcal 25.8 g 19.7 g
20 月	○	カルシウムどん みそ汁 くだもの	ぶたひき肉,こおりどうふ, とりひき肉,赤みそ, ぎゅうにゅう, わかめ,白みそ	米,油,さとう,ねりごま, 白すりごま	しょうが,たまねぎ, にんじん,ねぎ,こまつな, くだもの	酒,みりん, しょうゆ,煮干し	611 kcal 26.1 g 20.8 g
21 火	○	ラーメン いとかんでんのサラダ くだもの	ぶた肉,ぎゅうにゅう, サラダかんでん,わかめ	なまちゅうかめん,油, かたくりこ,ごま油,さとう	ねぎ,にんにく,しょうが, にんじん,にら,もやし, きゅうり,くだもの	豚骨,鶏がら,しょうゆ, しお,酒,白こしょう,酢	565 kcal 21.3 g 17.5 g
22 水	○	むぎごはん さばのなんぶやき はるキャベツのサラダ みそ汁	ぎゅうにゅう,さば, あぶらあげ, 赤みそ,白みそ	米,おしむぎ,白いりごま, さとう,バター,油,じゃがいも	にんじん,キャベツ, きゅうり,たまねぎ, ねぎ	酒,しょうゆ,しお,酢, こしょう,からし,煮干し	705 kcal 26.9 g 26.2 g
23 木	○	パインパン タンドリーチキン こぶきいも やさいスープ	ぎゅうにゅう,とり肉, ヨーグルト,ベーコン	パインパン,じゃがいも,油	たまねぎ,にんにく, キャベツ,にんじん, パセリ	しお,トマトケチャップ, カレー粉,ターメリック, こしょう,しょうゆ,鶏がら	582 kcal 24.5 g 21.2 g
24 金	○	パエリア コンソメスープ くだもの	とり肉,えび,いか, ぎゅうにゅう	米,油	にんにく,たまねぎ, セロリー,ピーマン, さやいんげん,コーン缶, パセリ,くだもの	鶏がら,しお, ターメリック, 白ワイン,こしょう	530 kcal 23.8 g 10.2 g
27 月	○	ゆかりごはん 肉じゃが みそ汁 くだもの	ぎゅうにゅう,ぶた肉, 花かつお,わかめ, 白みそ,赤みそ	米,油,こんにゃく, じゃがいも,さとう	にんじん,たまねぎ, さやえんどう, もやし,くだもの	ゆかり粉,しょうゆ, 酒,しお,煮干し	652 kcal 23.1 g 14.2 g
28 火	○	カレーライス まめごまサラダ くだもの	ぶた肉,ぎゅうにゅう, ひよこまめ,いんげんまめ	米,おしむぎ,油, じゃがいも,バター, こむぎこ,さとう, 白すりごま	にんにく,しょうが, たまねぎ,にんじん, キャベツ,もやし, くだもの	豚骨,トマトケチャップ, ウスターソース, デミグラスソース, しお,しょうゆ, garam masala,カレー粉,酢	693 kcal 19.2 g 26.0 g
29 水	○	ミートソーススパゲッティ やさいスープ くだもの	ぶたひき肉,ぎゅうにゅう	スパゲッティ,油, さとう,こむぎこ	にんじん,たまねぎ, しょうが,セロリー, マッシュルーム, コーン缶,パセリ, くだもの	しお,ナツメグ,ロリエ粉, 赤ワイン,デミグラスソース, トマトピューレ, トマトケチャップ,ソース, こしょう,鶏がら	653 kcal 24.9 g 17.8 g
30 木	○	ガーリックトースト きのこシチュー やさいチップス	ぎゅうにゅう,とり肉, ベーコン,スキムミルク	食パン,マーガリン, じゃがいも,油,バター, こむぎこ,さつまいも, かたくりこ,さとう, 白いりごま	にんにく,パセリ,にんじん, たまねぎ,しめじ, えのきたけ,ごぼう	しお,こしょう, 鶏がら,しょうゆ	640 kcal 18.3 g 30.4 g
31 金	○	ごもくごはん ちくわのいそべあげ おひたし みそ汁	あぶらあげ,ぎゅうにゅう, ちくわ,あおのり,花かつお, わかめ,白みそ,赤みそ	米,こんにゃく, こむぎこ,油	にんじん,ほししいたけ, まいたけ,キャベツ, こまつな,もやし, たまねぎ	しょうゆ,しお, みりん,酒,削り節	589 kcal 22.5 g 16.6 g



・材料の納入の都合により変更することがあります。ご了承ください。
・ランチルーム使用日 16日(木)2年1組、24日(金)2年2組、30日(木)3年1組