



5月の給食予定献立

北区立王子第一小学校

日	曜日	しゅしょく	のみもの	おかず	おもなざいりょう			栄養価 Kcal (蛋白質)
					ちやにく のもと	ねつやちから のもと	からだのちょうしを ととのえる	
1	木	ごはん		さかなのおちゃフライ いそあえ だいこんのすましじる きせつのメニュー	牛乳,たら,刻みのり,鶏肉 絹ごし豆腐,こんぶ かまぼこ	米,小麦粉,パン粉 油,三温糖	もやし,にんじん,こまつな だいこん,えのきたけ,ねぎ	591 (28.2)
2	金	スパゲティ トマトクリームソース		ちりめんサラダ フルーツよもぎしらたま こどもの日 献立	ベーコン,えび,牛乳 レンズまめ,生クリーム ちりめん,絹ごし豆腐	油,小麦粉,スパゲッティ オリーブ油,三温糖 ごま油,白玉粉,砂糖	にんにく,しょうが,セロリー,たまねぎ マッシュルーム,トマト缶,パセリ トマトジュース,もやし,にんじん きゅうり,キャベツ,よもぎ,みかん缶 りんご缶,もも缶,レモン	680 (26.0)
5	月	こどものひ						
6	火	ふりかえ きゅうじつ 振替休日						
7	水	セサミパン		さめのバーベキューソース コールスローサラダ くだもの（みかん）	牛乳,さめ	セサミパン,でんぶん 小麦粉,油,三温糖	しょうが,レモン汁,にんにく りんご,キャベツ,にんじん きゅうり,みかん	551 (25.6)
8	木	そばめし 兵庫県の 郷土料理		だいずとおいものからあげ ちゅうかスープ	豚肉,えび,いか あおのり,牛乳,大豆 鶏肉,わかめ	米,油,蒸し中華めん じゃがいも,でんぶん ごま油	キャベツ,たまねぎ,にんじん ピーマン,こまつな	617 (24.1)
9	金	ごはん		さわらのみそやき きせつのメニュー ひじきのいために かきたまじる	牛乳,さわら,白みそ 干ひじき,大豆,鶏肉 たまご	米,砂糖,白すりごま 油,しらたき,でんぶん	しょうが,にんじん,だいこん ぶなしめじ,こまつな	582 (27.5)
12	月	ビビンバどん		トックスープ	豚肉,牛乳,鶏肉 わかめ	水稲穀粒(七分つき米) 米粒麦,ごま油,砂糖 白いりごま,トック	にんにく,しょうが,だいずもやし もやし,こまつな,にんじん たけのこ,だいこん,えのきたけ	581 (23.0)
13	火	きびいりまぜごはん		ぎせいどうふ さわにわん	鶏ひき肉,牛乳 干ひじき,押し豆腐, たまご,油揚げ	米,きび,もち米,油 三温糖,白いりごま	しいたけ,たけのこ,さやいんげん にんじん,だいこん,ごぼう,こまつな	612 (26.9)
14	水	ピザトースト		ポトフ りんごヨーグルト	ベーコン,チーズ 牛乳,豚肉,ソーセージ レンズまめ,ヨーグルト	食パン,油,砂糖 じゃがいも	にんにく,たまねぎ,マッシュルーム にんじん,キャベツ,パセリ,りんご缶	561 (27.6)
15	木	ジャンバラヤ		ジャーマンポテト ABCスープ	鶏もも肉,ベーコン えび,牛乳	米,米粒麦,油 じゃがいも,マカロニ	にんにく,たまねぎ,にんじん,セロリー ピーマン,赤ピーマン,黄ピーマン パセリ,キャベツ,マッシュルーム	570 (23.2)
16	金	ごはん		しんじゃがいものそぼろに こぎつねサラダ	牛乳,鶏ひき肉 凍り豆腐,油揚げ しらす	米,三温糖,じゃがいも 糸こんにゃく,でんぶん 油,ごま油	しょうが,たまねぎ,にんじん ぶなしめじ,さやいんげん,もやし こまつな,キャベツ	614 (23.5)
19	月	みそラーメン		ごぼうととりのごまサラダ にゅうないどうふ	豚ひき肉,白みそ 赤みそ,牛乳,鶏ささみ肉 粉寒天,生クリーム	蒸し中華めん,油 白すりごま,砂糖 ごま油,練りごま	長ねぎ,しょうが,にんにく,たまねぎ にんじん,もやし,にら,コーン,ごぼう キャベツ,こまつな,もも缶,パイン缶 みかん缶	611 (25.0)
20	火	ごはん		かつおとだいずのかりんとうがらめ かいそうサラダ キャベツのみそしる	牛乳,大豆,かつお わかめ,油揚げ,白みそ	米,でんぶん,油,三温糖 砂糖,ごま油,白いりごま	しょうが,にんじん,もやし たまねぎ,キャベツ,こまつな	628 (32.2)
21	水	ミルクパン		ほたてとアスパラのシチュー お誕生日給食 ♡おたんじょうびデザート♡	牛乳,鶏肉,ホタテ 豆乳,生クリーム	ミルクパン,油 じゃがいも,バター,米粉 三温糖,粉糖	にんにく,たまねぎ,にんじん マッシュルーム,アスパラガス	641 (23.9)
22	木	しそひじき ふりかけごはん		ぶたにくとなまあげのみそに からしあえ	干ひじき,牛乳 豚肉,赤みそ,生揚げ	米,米粒麦,油,砂糖 白いりごま, こんにゃく,三温糖	しそ葉,ゆかり,しょうが,にんにく たまねぎ,にんじん,ぶなしめじ たけのこ,もやし,こまつな	612 (26.9)
23	金	ドライカレー		ビーンズサラダ	豚ひき肉,大豆,牛乳 ひよこまめ,ツナ	米,米粒麦 オリーブ油,油 米粉,三温糖	にんにく,しょうが,セロリー,たまねぎ にんじん,マッシュルーム パセリ,キャベツ,きゅうり	597 (22.8)
26	月	たまごチャーハン		いかのチリソース くだもの（メロン）	豚もも肉,たまご,牛乳 いか	水稲穀粒(七分つき米) 米粒麦,油,砂糖 でんぶん,ごま油,三温糖	しょうが,にんにく,長ねぎ,にんじん しいたけ,グリーンピース,メロン	621 (27.2)
27	火	むぎごはん		ししゃものかんろに ごもくきんぴら とうふのみそしる	牛乳,ししゃも さつま揚げ,豚肉 木綿豆腐,白みそ,赤みそ	米粒麦,米,でんぶん 油,三温糖,糸こんにゃく じゃがいも 白いりごま,ごま油	ごぼう,にんじん,れんこん,だいこん えのきたけ,こまつな	611 (22.3)
28	水	こまつなピラフ		ツナとえだまめのサラダ やさいスープ	ベーコン,牛乳,ツナ 鶏肉,レンズまめ	米,油,バター 砂糖,じゃがいも	にんにく,たまねぎ,にんじん コーン,こまつな,キャベツ,きゅうり えだまめ,パセリ	582 (21.4)
29	木	フレンチトースト		コーンサラダ ビーンズポークシチュー	牛乳,たまご,牛乳 豚肉,レンズまめ いんげんまめ	食パン,砂糖,バター 油,じゃがいも,小麦粉	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん パセリ,キャベツコーン	586 (24.4)
30	金	みそカツどん		やさいのレモンじょうゆあえ 運動会 応援給食 くだもの（みかん）	豚ロース,八丁味噌,牛乳	米,米粒麦,小麦粉 パン粉,油,三温糖 白すりごま,砂糖	キャベツ,にんじん,もやし きゅうり,レモン,みかん	661 (24.1)

☆お誕生日給食の日には、4,5月生まれの児童に給食委員会からお誕生日カードを渡します。

お誕生日カードは、給食委員会の児童の手作りです。

☆小松菜は東京都江戸川区産のものを使用する予定です。



献立は都合により変更となる場合があります。