



# 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 の の	おかず	おもなざいりょう			栄養価 Kcal (蛋白質)
				ちやく の も と	ねつやちから の も と	からだのちようしを と の え る	
1 金	こんぶごはん		ちくわのせんちゃあげ ごますあえ だいこんのすましじる	若鶏ひき肉,油揚げ 刻み昆布,牛乳,竹輪 鶏もも肉,絹ごし豆腐 こんぶ	水稲穀粒(七分つき米) 油,糸こんにゃく,砂糖 小麦粉,でんぷん 白すりごま	もやし,こまつな,にんじん,だいこん えのきたけ,ねぎ	560 (22.3)
4 月	みどりのひ						
5 火	こどものひ						
6 水	ふりかえきゅうじつ 振替休日						
7 木	スパゲティ トマトクリーム ソース		ちりめんサラダ よもぎむしばん	ベーコン,えび レンズまめ,牛乳 生クリーム,ちりめん たまご	油,小麦粉,スパゲティ オリーブ油,油 三温糖,ごま油,バター 甘納豆	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 トマトジュース,パセリ,もやし にんじん,きゅうり,キャベツ よもぎ	688 (28.2)
8 金	 ごはん		かつおとだいずのかりんとうがらめ もやしのごまじょうゆ キャベツのみそしる	牛乳,大豆,かつお 油揚げ,白みそ	米,でんぷん,油 三温糖,砂糖,ごま油 白いりごま,白すりごま	しょうが,もやし,きゅうり,にんじん きくらげ,キャベツ,たまねぎ,こまつな	608 (30.6)
11 月	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,鶏むね肉	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)
12 火	ももたろうごはん		ぎせいどうふ さわにわん	若鶏ひき肉,牛乳 干ひじき,押し豆腐 たまご,油揚げ	米,きび,もち米,サラダ油, 三温糖,白いりごま	干し椎茸,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	616 (27.2)
13 水	ピザトースト		はるキャベツのポトフ りんごとみかんのヨーグルト	ベーコン,ピザチーズ 牛乳,豚肩肉 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,みかん缶	570 (27.8)
14 木	わかめしらすごはん		さけのピリからやき こんにゃくサラダ トックスープ	炊きこみわかめ しらす干し,牛乳,生サケ わかめ,鶏むね肉	米,三温糖,ごま油 糸こんにゃく,油 白いりごま,もち	しょうが,にんにく,ねぎ,もやし きゅうり,にんじん,だいこん えのきたけ	565 (27.2)
15 金	ごはん		しんじゃがいものそばろに こぎつねサラダ	牛乳,若鶏ひき肉 凍り豆腐,油揚げ しらす干し	米,三温糖,じゃがいも 糸こんにゃく,でんぷん 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)
18 月	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 くだもの(みかん)	干ひじき,牛乳,豚肉 赤みそ,生揚げ	米,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,こまつな,みかん	618 (25.9)
19 火	ガーリックトースト		コーンサラダ ビーンズポークシチュー	牛乳,豚肩肉 レンズまめ いんげんまめ	食パン,バター,油 砂糖,じゃがいも,小麦粉	にんにく,パセリ,キャベツ,コーン にんじん,しょうが,たまねぎ	543 (21.8)
20 水	むぎごはん		ししゃものかんろに きりぼしだいこんサラダ とうふのみそしる	牛乳,ししゃも 豚小間,木綿豆腐 白みそ,赤みそ	米粒麦,米,でんぷん 油,三温糖,ごま油,白いり ごま,じゃがいも	切干しだいこん,きゅうり,にんじん もやし,だいこん,えのきたけ,こまつな	600 (22.8)
21 木	ドライカレー		ビーンズサラダ くだもの(メロン)	豚ひき肉,大豆,牛乳 ひよこまめ(乾) ツナオイル漬け	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,メロン	661 (24.0)
22 金	そばめし		じゃがバター ちゅうかふうコーンスープ	豚肉,あおのり 牛乳,鶏むね肉 木綿豆腐,たまご	水稲穀粒(七分つき米) 油,蒸し中華めん じゃがいも,バター でんぷん	キャベツ,たまねぎ,にんじん ピーマン,クリームコーン,コーン こまつな	609 (22.0)
25 月	ごはん		さわらのさいきょうやき じゃがいものきんぴら いらたまスープ	牛乳,さわら,白みそ 豚肉,鶏むね肉 木綿豆腐,削り節 こんぶ,たまご	米,砂糖,白すりごま 油,じゃがいも 糸こんにゃく 白いりごま,でんぷん ごま油	しょうが,ごぼう,にんじん えのきたけ,たまねぎ,いら	638 (31.6)
26 火	くろざとうパン		ほたてとキャベツのシチュー ♡おたんじょうびデザート♡	牛乳,ベーコン,鶏むね肉 ホタテ,豆乳,牛乳 生クリーム	黒砂糖パン,油 じゃがいも,バター 米粉,三温糖	にんにく,たまねぎ,にんじん キャベツ,マッシュルーム	663 (24.2)
27 水	たまごチャーハン		いかのチリソース ちゅうかスープ	豚もも肉たまご,牛乳 いか,豚肉	水稲穀粒(七分つき米) 米粒麦,油,砂糖,でんぷん ごま油,三温糖 白いりごま	しょうが,にんにく,にんじん,長ねぎ 乾しいたけ,グリーンピース,もやし たまねぎ,チンゲンツァイ しょうが	589 (27.4)
28 木	みそラーメン		ごぼうとツナのごまサラダ くだもの(メロン)	豚ひき肉,白みそ 赤みそ,牛乳,ツナ水煮	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,いら,コーン ごぼう,キャベツ,こまつな,メロン	550 (24.0)
29 金	みそカツどん		やさいのレモンじょうゆあえ たまねぎのみそしる	豚ロース肉,八丁味噌 牛乳,油揚げ,赤みそ 白みそ	水稲穀粒(七分つき米) 米粒麦,小麦粉,パン粉 油,三温糖,白すりごま 砂糖,じゃがいも	キャベツ,にんじん,もやし,きゅうり レモン,たまねぎ,えのきたけ,ねぎ	665 (26.4)
30 土	ぴかりんピック						

☆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。