



# 5月の予定献立表



北区立豊川小学校

令和7年度

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	
			ちやくになる(あか)	ねつちからのもとなる(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	木	ミートソーススパゲティ ぎゅうにゆう	ぎゅうにゆう ベーコン ぶたにく とりにく	スパゲティ あぶら	にんにく セロリ たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト	627	26.1
		フレンチサラダ		あぶら さとう	キャベツ きゅうり にんじん コーン たまねぎ		
		まっちゃんミルクゼリー	ぎゅうにゆう かんてん	さとう			
		はちじゅうはちやメニュー					
2	金	キムチチャーハン ぎゅうにゆう	ぎゅうにゆう とりにく ぶたにく	こめ あぶら ごまあぶら	にんにく しょうが ねぎ にんじん はくさいキムチ	571	23.3
		もやしとにらのちゅうかあえ		しろごま さとう ごまあぶら	もやし にら		
		トックスープ	とりにく とうふ	トック でんぶん ごまあぶら	にんじん チンゲンサイ		
7	水	ちゅうかちまき ぎゅうにゆう	ぎゅうにゆう とりにく	こめ もちごめ あぶら さとう ごまあぶら	しょうが ほししいたけ たけのこ にんじん グリンピース	572	19.9
		とうふとたまごのちゅうかスープ	とうふ たまご	でんぶん ごまあぶら	にんじん たまねぎ ねぎ		
		パリパリサラダ		ワタタンかわ あぶら さとう	キャベツ にんじん きゅうり もやし たまねぎ しょうが		
		こどものひメニュー					
8	木	ごはん ぎゅうにゆう カレイのゆうあんやき	ぎゅうにゆう カレイ	こめ	ゆず	536	27
		ちくぜんに	とりにく	あぶら いとこんにやく さとう さとも	ごぼう ほししいたけ にんじん たけのこ		
		キャベツとあぶらあげのみそしる	あぶらあげ		キャベツ にんじん		
9	金	バターライス ぎゅうにゆう ハンバーグデミグラスソース	ぎゅうにゆう ぶたにく とりにく とうふ たまご	こめ バター パンこ あぶら さとう デミグラスソース	パセリ たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム しめじ	589	22.9
		キャベツとコーンのソテー		あぶら	キャベツ コーン こまつな		
		オニオンスープ	ベーコン	あぶら じゃがいも	セロリ たまねぎ にんじん		
12	月	ごはん ぎゅうにゆう ポテトコロッケ	ぎゅうにゆう とりにく	こめ あぶら じゃがいも こむぎこ パンこ	にんじん たまねぎ	635	21
		こまつなじゃこいため	じゃこ	あぶら しろごま ごまあぶら	こまつな		
		すましじる	とうふ かまぼこ わかめ		にんじん ねぎ		
13	火	さんさいおこわ ぎゅうにゆう	ぎゅうにゆう とりにく あぶらあげ	こめ もちごめ あぶら さとう	ほししいたけ さんさいみずに たけのこ にんじん	633	29.6
		さばのごまみそやき	さば	さとう しろごま	しょうが		
		よしのじる	とりにく とうふ	でんぶん	にんじん しめじ だいこん ねぎ みずな		
14	水	パンパン ぎゅうにゆう	ぎゅうにゆう	パンパン		671	25.6
		はるのグラタン	とりにく ぎゅうにゆう なまクリーム チーズ	あぶら バター こむぎこ マカロニ パンこ	たまねぎ にんじん しめじ アスパラガス パセリ		
		ベーコンとキャベツのスープ	ベーコン	あぶら じゃがいも	セロリ たまねぎ キャベツ		
15	木	ピースごはん ぎゅうにゆう	ぎゅうにゆう	こめ	グリーンピース	558	20.7
		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		
		はくさいとふのみそしる	とうふ	ふ	はくさい だいこん		
		4・5がつうまれたんじょうびおいわいケーキ	たまご ぎゅうにゆう	こむぎこ こめ ベーキングパウダー バター さとう			
		お誕生日おめでとう					
16	金	ちゅうかどん ぎゅうにゆう	ぎゅうにゆう ぶたにく とりにく えび いか	こめ あぶら でんぶん ごまあぶら	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ たけのこ はくさい	602	21.5
		とうふとあおなのスープ	とりにく とうふ	でんぶん	しょうが にんじん たまねぎ チンゲンサイ		
		りんごゼリー	かんてん	さとう	りんごジュース りんごかん		
19	月	ごはん ぎゅうにゆう はるまき	ぎゅうにゆう とりにく	こめ あぶら さとう ごまあぶら はるさめ でんぶん はるまきかわ こむぎこ	しょうが たけのこ もやし ほししいたけ	572	17.8
		ちゅうかふうきゅうり		さとう ごまあぶら	きゅうり		
		チンゲンサイときくらげのスープ	とりにく とうふ	しろごま	しょうが たまねぎ にんじん きくらげ チンゲンサイ		
20	火	こうやどうふのそぼろどん ぎゅうにゆう	ぎゅうにゆう とりにく こうやどうふ	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	567	22.8
		こまつなとひじきのあえもの	ひじき	はるさめ しろごま さとう ごまあぶら	こまつな もやし にんじん		
		のっぺいじる	とうふ	とこんにやく でんぶん さとも	にんじん だいこん ねぎ		
21	水	ガーリックトースト ぎゅうにゆう	ぎゅうにゆう	しよくパン バター	にんにく パセリ	567	22.1
		ポークビーンズ	とりにく ぶたにく だいず	あぶら じゃがいも さとう	にんにく セロリ たまねぎ にんじん トマト		
		ハニーサラダ		はちみつ あぶら	キャベツ きゅうり にんじん コーン		
22	木	けんちんうどん ぎゅうにゆう	ぎゅうにゆう とりにく あぶらあげ	うどん いとこんにやく	にんじん ごぼう ほししいたけ だいこん	555	20.1
		ほうれんそうとチーズのむしパン	ぎゅうにゆう チーズ	こむぎこ こめこ ベーキングパウダー さとう	ほうれんそう		
		くだもの			ニューサマーオレンジ		
23	金	ごぼうととりにくのわふうピラフ ぎゅうにゆう	ぎゅうにゆう とりにく	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 えだまめ	557	24.3
		しろみぎかなのオーロラソースやき	ホキ	マヨネーズ	たまねぎ パセリ		
		やさいスープ	ベーコン	あぶら	セロリ にんじん たまねぎ キャベツ		
26	月	チキンライス ぎゅうにゆう	ぎゅうにゆう とりにく	こめ バター あぶら	トマトジュース にんにく たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム グリンピース	601	21.2
		ジャーマンポテト	ベーコン	あぶら バター じゃがいも	にんにく たまねぎ		
		レタスペッパースープ	とりにく	あぶら	セロリ たまねぎ コーン レタス		
27	火	ごはん ぎゅうにゆう	ぎゅうにゆう	こめ		568	23.3
		とうふのちゅうかごもくに	ぶたにく とりにく とうふ	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 ねぎ にら チンゲンサイ		
		くきわかめのちゅうかあえ	くきわかめ	しろごま さとう ごまあぶら	きゅうり にんじん もやし		
28	水	フィッシュバーガー ぎゅうにゆう	ぎゅうにゆう メルルーサ	まるパン こむぎこ パンこ あぶら		582	29.2
		はくさいスープ	とりにく ベーコン	あぶら	セロリ にんじん たまねぎ はくさい こまつな		
		ヨーグルト	ヨーグルト				
29	木	ソースやきそば ぎゅうにゆう	ぎゅうにゆう ぶたにく とりにく 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	523	19
		あげじゃがもち		じゃがいも でんぶん あぶら さとう			
		なるといりちゅうかスープ	とうふ なると	でんぶん	しょうが にんじん ねぎ チンゲンサイ		
30	金	チキンカレーライス ぎゅうにゆう	ぎゅうにゆう とりにく	こめ あぶら バター こむぎこ じゃがいも	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	645	19.2
		コーンサラダ		あぶら オリーブゆ さとう	キャベツ きゅうり にんじん コーン たまねぎ		
		くだもの			プリンスメロン		
31	土	おにぎり(わかめ・おかか) りんごジュース	わかめ かつぶし	こめ	りんごジュース	778	22
		とりにくのからあげ きんぴらごぼう	とりにく	さとう でんぶん こめこ あぶら いとこんにやく ごまあぶら	しょうが にんにく にんじん ごぼう たけのこ		
		しおこんぶのつけもの	しおこんぶ		きゅうり キャベツ		

★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・5月生まれです。



