



5月の予定献立表



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になる(き)	からだのちようしをとのえる(みどり)	エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)
1	金	ハヤシライス ギゆうにゆう	ギゆうにゆう ぶたにく なまクリーム	こめ パター あぶら さとう こむぎこ	パセリ にんにく セロリ たまねぎ マッシュルーム トマト	633	22.1
		だいこんとじゃこのサラダ	ちりめんじゃこ	しろごま さとう ごまあぶら	だいこん きゅうり コーン にんじん		
		くだもの			パインアップル		
7	木	カレーうどん ギゆうにゆう	ギゆうにゆう ぶたにく	うどん あぶら でんぶん	たまねぎ にんじん ねぎ	582	21.2
		キャベツのおかかあえ	けずりぶし	さとう	にんじん キャベツ にら もやし		
		よもぎもち	とうふ きなこ	しらたまこ さとう	よもぎ		
8	金	ちゅうかふうおこわ ギゆうにゆう	ギゆうにゆう ぶたにく	こめ もちこめ あぶら ごまあぶら さとう	しょうが ほししいたけ たけのこ にんじん グリンピース	564	20.4
		パリパリサラダ		ワンタンかわ あぶら さとう	キャベツ にんじん コーン たまねぎ しょうが		
		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		
11	月	ごはん ギゆうにゆう	ギゆうにゆう	こめ		578	25
		ぶたにくとあつあげのスタミナいため ポイルやさい	ぶたにく なまあげ	あぶら さとう ごまあぶら でんぶん	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ にんじん		
		こまつなのみそしる		じゃがいも	たまねぎ こまつな		
12	火	サンマーメン ギゆうにゆう	ギゆうにゆう ぶたにく	ちゅうかめん あぶら でんぶん ごまあぶら	にんにく しょうが にんじん たまねぎ もやし さやえんどう	653	25.6
		だいずつさつまいのあまからあげ	だいず ちりめんじゃこ	でんぶん さつまいも あぶら さとう			
		くだもの			カラマンダリン		
13	水	とりごもくごはん ギゆうにゆう	ギゆうにゆう とりにく	こめ あぶら いとこんにやく さとう	ほししいたけ ごぼう にんじん さやいんげん	590	23.2
		ししゃものチーズうまいぼう	ししゃも チーズ	はるまきかわ こむぎこ あぶら			
		しおけんちんじる	とうふ		ごぼう にんじん だいこん しめじ えのきだけ ねぎ		
14	木	ソフトフランスパン はっこうにゆう チキンのトマトソースかけ	はっこうにゆう とりにく	ソフトフランスパン あぶら	にんにく たまねぎ トマト	588	26.9
		イタリアンサラダ		さとう あぶら	キャベツ きゅうり にんじん アスパラガス にんにく		
		コーンスープ	とりにく ギゆうにゆう なまクリーム	あぶら パター こむぎこ	にんじん たまねぎ コーン パセリ		
15	金	ごはん ギゆうにゆう さばのこうみやり	ギゆうにゆう さば	こめ さとう	にんにく しょうが	640	32.9
		こんにやくチャプチェ	ぶたにく	あぶら しらたき さとう ごまあぶら	にんにく にんじん たまねぎ ピーマン		
		トックスープ	とりにく とうふ たまご	トック でんぶん ごまあぶら	にんじん チンゲンサイ		
18	月	さんさいピラフ ギゆうにゆう	ギゆうにゆう とりにく	こめ パター あぶら さとう	たけのこ にんじん わらび しめじ なめこ	526	24.6
		しろみざ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		
		レタスペッパースープ	ベーコン	あぶら	たまねぎ コーン レタス セロリ		
19	火	あぶたまどん ギゆうにゆう	ギゆうにゆう とりにく あぶらあげ たまご	こめ あぶら さとう でんぶん	たまねぎ にんじん えのきだけ	655	25.7
		すましじる	とうふ かまぼこ		こまつな ねぎ		
		ピーチヨーグルトあえ	ヨーグルト	さとう	ももかん		
20	水	ごはん ギゆうにゆう いかフライ	ギゆうにゆう いか	こめ こむぎこ パンこ あぶら		613	27.5
		うまうまピーマンいため	ぶたにく	しらたき ごまあぶら さとう しろごま	ピーマン にんじん		
		とうにゆういりやさいじる	あぶらあげ とうにゆう		にんじん だいこん しめじ ごぼう はくさい ねぎ		
21	木	ココアトースト ギゆうにゆう	ギゆうにゆう	しよくパン パター さとう ココア		590	21.6
		キャベツとツナのソテー	ツナ	あぶら	キャベツ コーン		
		クリームシチュー	とりにく ギゆうにゆう チーズ なまクリーム	あぶら パター こむぎこ じゃがいも	たまねぎ にんじん しめじ パセリ		
22	金	ピースごはん ギゆうにゆう	ギゆうにゆう	こめ	グリンピース	575	23.2
		やさいのうまに	こうやどうふ ぶたにく あげボール	じゃがいも こんにやく あぶら さとう でんぶん	にんじん だいこん ほししいたけ たけのこ		
		もやしのみそしる	とうふ あぶらあげ		もやし にんじん		
		4・5がつうまれたんじょうびおいわいケーキ	たまご ギゆうにゆう	こむぎこ ベーキングパウダー さとう パター はちみつ	レモン	163	3
25	月	ごはん ギゆうにゆう ごもくたまごやき	ギゆうにゆう とりにく とうふ たまご	こめ あぶら	たまねぎ にんじん さやいんげん	550	21.2
		あおなのごまあぶらいため	とりにく	ごまあぶら	こまつな もやし にんじん		
		たけのこのみそしる	とうふ あぶらあげ		たけのこ にんじん		
26	火	ピザドック ギゆうにゆう	ギゆうにゆう ベーコン チーズ	コッペパン あぶら	にんにく たまねぎ マッシュルーム ピーマン トマト	563	21.1
		ジャーマンポテト		じゃがいも あぶら パター	にんにく たまねぎ にんじん		
		ジュリエンヌスープ		オリーブゆ	たまねぎ にんじん キャベツ コーン パセリ		
27	水	ごはん ギゆうにゆう かつおのごまがらめ	ギゆうにゆう かつお	こめ でんぶん こむぎこ あぶら さとう しろごま	しょうが にんにく	586	31.1
		くきわかめのあえもの	くきわかめ		こまつな にんじん もやし		
		すましじる	とりにく とうふ		にんじん えのきだけ だいこん ねぎ みずな		
28	木	ミートソーススパゲティ ギゆうにゆう	ギゆうにゆう ベーコン ぶたにく だいず こなチーズ	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	584	24.4
		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		
		くだもの			メロン		
29	金	マーボーどうふどん ギゆうにゆう	ギゆうにゆう 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 たけのこ ほししいたけ	649	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		
		みかんゼリーあえ	こなかんでん	さとう	オレンジジュース みかんかん		
30	土	わかめごはん りんごジュース とりのからあげ	わかめ とりにく	こめ さとう でんぶん こめこ あぶら	りんごジュース しょうが にんにく	677	16.7
		じゃがいものきんぴら		あぶら じゃがいも しらたき さとう	ごぼう にんじん		
		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。

