5月分予定献立表

令和7年

北区立十条小学校

日	こんだてめい			ざいりょうめい			I初年 - たんぱく質 (中学年)	
	主食	牛乳	おかず	おもに体をつくるもとになる食べ物	おもにエネルギーのもとになる食べ物	おもに体の調子を整える食べ物		調味料など
1木	全校遠足のため給食なし							
2金	ツナおろしスパゲッティ	○	マセドアンサラダ まっちゃんチーズケーキ はちじゅうはちや	★ツナ水煮/刻みのり/★牛乳/ひよこまめ/★クリームチーズ/★たまご/★生クリーム	スパゲッティ/オリーブ油/三温糖/じゃがいも/なたね油/小麦粉/上白糖	だいこん/冷凍ホールコーン/きゅうり/にんじん/玉葱/レモン汁	しょうゆ/酢/塩/白ワイン/こしょう/抹茶/ベーキングパウダー/バニラエッセンス	582 kcal 26.2 g
7水	ちゅうかおこわ たんごのせっく	○	ワントンスープ きなこまめ	★豚肉/★牛乳/鶏肉/わかめ/大豆/きな粉	米/もち米/ごま油/ワントンの皮/三温糖	たけのこ水煮/にんじん/ねぎ/干し椎茸/しょうが/はくさい	しょうゆ/本みりん/日本酒/塩/鶏がら/こしょう	571 kcal 23.8 g
8木	コッパン	○	フィッシュフライ ポイルキャベツ とうにゅうの コーンポタージュ	★牛乳/★モウカサメ/★たまご/鶏肉/豆乳	★コッパン/小麦粉/ソフトパン粉/生パン粉/なたね油/マーガリン(乳不使用)	キャベツ/玉葱/にんじん/クリームコーン/マッシュルーム	塩/こしょう/中濃ソース/ウスターソース/鶏がら/白ワイン/パセリ(乾)	615 kcal 28.6 g
9金	ひじきごはん	○	とうふのからしやき すのもの ひがしじゅうじょうグルメ	大豆/干ひじき/油揚げ/★牛乳/★豚肉/豆腐/わかめ	米/もち米/なたね油/糸こんにゃく/三温糖/★白ごま	にんじん/干し椎茸/にんにく/しょうが/玉葱/ねぎ/キャベツ/きゅうり/もやし	うすくちしょうゆ/塩/日本酒/本みりん/しょうゆ/トウバンジャン/一味とうがらし/酢	639 kcal 28.2 g
12月	さんさいごはん	○	ちくぜんに かきたまじる ふくおかけんのみょうり	油揚げ/★牛乳/鶏肉/豆腐/★たまご/わかめ	米/もち米/板こんにゃく/なたね油/三温糖	ぜんまい/ふき/たけのこ水煮/れんこん/ごぼう/にんじん/干し椎茸/さやいんげん/えのきたけ/ねぎ	塩/日本酒/うすくちしょうゆ/本みりん/しょうゆ/★うす削り節/だし昆布	548 kcal 22.3 g
13火	むぎごはん つくだに	○	さけのちゃんちゃんやき ごもくじる ほっかいどうのみょうり	塩昆布/★ちりめん/★花がつお/★牛乳/★生サケ/白みそ/油揚げ/豆腐	米/押麦/★白ごま/三温糖/マーガリン(乳不使用)/板こんにゃく/じゃがいも	キャベツ/玉葱/ピーマン/にんじん/ふなしめじ/ごぼう/だいこん/こまつな	本みりん/しょうゆ/酢/日本酒/塩/こしょう/★うす削り節	560 kcal 29.2 g
14水	エクレアパン もと3ねん1くみリクエスト	○	チリコンカン かいそうサラダ	★牛乳/★豚ひき肉/大豆/海藻ミックス	★ミルクパン/★コーティングチョコレート/なたね油/じゃがいも/ごま油/三温糖/★白ごま	にんにく/玉葱/にんじん/ピーマン/マッシュルーム/冷凍ホールコーン/ホールトマト缶/キャベツ/きゅうり	赤ワイン/トマトケチャップ/トマトピューレ/しょうゆ/塩/こしょう/ロリエ粉/オレガノ/チリパウダー/酢	576 kcal 23.1 g
15木	キムチチャーハン	○	はるまき わかめスープ	★豚肉/★牛乳/鶏ひき肉/わかめ/鶏肉/豆腐	米/押麦/なたね油/★白ごま/なたね油/はるまきの皮/小麦粉/緑豆はるさめ/三温糖/でんぷん	にんじん/はくさいキムチ/ねぎ/しょうが/たけのこ水煮/もやし/干し椎茸/玉葱	日本酒/塩/しょうゆ/こしょう/鶏がら	623 kcal 22.8 g
16金	スパイシートマトライス	○	コールスローサラダ フルーツのヨーグルトかけ	鶏ひき肉/大豆/★牛乳/★ヨーグルト	米/押麦/なたね油/でんぷん/★マヨネーズ/三温糖	にんにく/玉葱/マッシュルーム/トマト/ホールトマト缶/冷凍グリーンピース/キャベツ/にんじん/きゅうり/冷凍ホールコーン/レモン汁/★パイン缶/みかん缶/★もも缶	赤ワイン/トマトケチャップ/カレー粉/チリパウダー/クミン/ウスターソース/しょうゆ/塩/こしょう/酢	581 kcal 20.3 g
19月	むぎごはん	○	ぶたにくとさつまいもの かりんとあげ わさびあえ けんちんじる	★牛乳/★豚肉/★ちりめん/豆腐	米/押麦/でんぷん/さつまいも/なたね油/三温糖/★白ごま/じゃがいも/ごま油	しょうが/レモン汁/キャベツ/もやし/にんじん/こまつな/ごぼう/だいこん/ねぎ	日本酒/しょうゆ/本みりん/七味とうがらし/粉わさび/だし昆布/塩	636 kcal 22.6 g
20火	ピースそぼろごはん 1ねんせいグリーンピースかわむき	○	やきししゃも にくじゃが	鶏ひき肉/★牛乳/★ししゃも/★豚肉	米/三温糖/なたね油/糸こんにゃく/じゃがいも	グリーンピース/しょうが/にんじん/玉葱/干し椎茸/さやいんげん	塩/日本酒/本みりん/しょうゆ/だし昆布	589 kcal 24.9 g
21水	むぎごはん	○	タッカルビ ナムル バナナ かんこくのみょうり	★牛乳/鶏肉	米/押麦/三温糖/トック/なたね油/でんぷん/★白ごま/ごま油/上白糖	しょうが/にんにく/はくさいキムチ/にんじん/キャベツ/ねぎ/にら/もやし/こまつな/★バナナ	日本酒/しょうゆ/コチジャン/こしょう/塩/酢	556 kcal 19.4 g
22木	しおラーメン	○	たこやきふうじゃがボール かんぎつるい	鶏肉/★牛乳/たこ足/★花がつお/あおのり	なたね油/蒸し中華めん/ごま油/じゃがいも/乾燥マッシュポテト/でんぷん/小麦粉/上新粉	にんにく/しょうが/にんじん/もやし/ねぎ/冷凍ホールコーン/にら/紅しょうが/★かんぎつるい	鶏がら/うすくちしょうゆ/オイスターソース/塩/こしょう/中濃ソース	585 kcal 23.3 g
23金	ジャンバラヤ アメリカのみょうり	○	タンドリーさば とうふとレタスのスープ	鶏肉/★牛乳/★さば/★ヨーグルト/豆腐	米/押麦/なたね油	玉葱/にんじん/ピーマン/赤ピーマン/黄ピーマン/にんにく/しょうが/レタス	塩/パプリカ粉/白ワイン/ケイジャンスパイス/こしょう/チリパウダー/トマトケチャップ/カレー粉/しょうゆ/鶏がら/日本酒	607 kcal 30.3 g
26月	ゆかりじゃこごはん	○	かつおとだいすのあまからに きりほしだいこんのサラダ	★ちりめん/★牛乳/大豆/★かつお	米/押麦/★白ごま/小麦粉/でんぷん/なたね油/ごま油/三温糖	しょうが/にんにく/玉葱/ピーマン/赤ピーマン/切干しだいこん/キャベツ/にんじん/冷凍えだまめ	ゆかり粉/日本酒/うすくちしょうゆ/しょうゆ/トマトケチャップ/オイスターソース/トウバンジャン/塩/酢	610 kcal 28.6 g
27火	セサミトースト	○	ミネストローネ だいすいりスパイシーポテト	★牛乳/★ベーコン/ひよこまめ/大豆	★食パン/★白ごま/三温糖/マーガリン(乳不使用)/オリーブ油/じゃがいも/なたね油/でんぷん	にんにく/にんじん/玉葱/キャベツ/ホールトマト缶	鶏がら/塩/こしょう/パセリ(乾)/ガーリックパウダー/パプリカ(粉)	578 kcal 20.2 g
28水	ぶたにくとまめもやしの ピリからどん	○	みそスープ バナナ	★豚肉/★牛乳/★ベーコン/豆腐/白みそ/豆乳	米/押麦/三温糖/ごま油/★白ごま/じゃがいも/上白糖	だいすもやし/もやし/にんにく/しょうが/ねぎ/玉葱/にんじん/ほうれんそう/★バナナ	しょうゆ/日本酒/こしょう/テンメシジャン/コチジャン/トウバンジャン/本みりん/鶏がら	636 kcal 25.0 g
29木	むぎごはん	○	いかのチリソース はっほうさい ちゅうごくのみょうり	★牛乳/いか/★豚肉	米/押麦/でんぷん/なたね油/上白糖/ごま油	にんにく/しょうが/ねぎ/ホールトマト缶/干し椎茸/にんじん/たけのこ水煮/玉葱/はくさい/チンゲンツアイ	日本酒/トウバンジャン/トマトケチャップ/しょうゆ/パプリカ粉/酢/鶏がら/オイスターソース/塩/こしょう	624 kcal 24.6 g
30金	ソイどん	○	にらたまスープ こだまスイカ	大豆/★豚ひき肉/★ベーコン/★牛乳/鶏肉/豆腐/★たまご	米/押麦/なたね油/小麦粉/マーガリン(乳不使用)/三温糖/でんぷん/ごま油	玉葱/ピーマン/にんじん/にら/ねぎ/★小玉すいか	カレー粉/しょうゆ/本みりん/日本酒/塩/こしょう/鶏がら	608 kcal 25.4 g

※アレルギー食品には★記号を表示しています。
 ※材料の都合などにより、献立内容を変更する場合があります。あらかじめご了承ください。