

5月分予定献立表

令和8年

北区立十条小学校

日	こんだてめい	牛乳	ざいりょうめい			I値 [*] - たんぱく質 (中学年)
			おもに ^{からだ} 体をつくるもとになる ^{た もの} 食べ物	おもにエネルギーのもとになる ^{た もの} 食べ物	おもに ^{からだ ちょうし} 体の調子を ^{ととの} 整える ^{た もの} 食べ物	
1金	ぜんこうえんそく 全校遠足 のため給食なし					
7木	いなかうどん	○	鶏肉/油揚げ/豆腐	冷凍細うどん/板こんにゃく	にんじん/だいこん/ごぼう/ふなしめじ/ねぎ/こまつな	564 kcal
	やさいのごまあえ		★白すりごま/三温糖/なたね油	こまつな/キャベツ/もやし/にんじん	22.3 g	
	まっちゃんのチーズケーキ		★クリームチーズ/★たまご/★生クリーム	小麦粉/上白糖	レモン汁	
8金	ちゅうかおこわ	○	豚肉	米/もち米/ごま油	たけのこ水煮/にんじん/ねぎ/干し椎茸/しょうが	607 kcal
	いかのチリソース		いか	でんぷん/なたね油/上白糖/ごま油	にんにく/しょうが/ねぎ/ダイストマト缶	25.8 g
	ワンタンスープ		鶏ひき肉/わかめ	でんぷん/ワンタンの皮	しょうが/にんじん/はくさい/ねぎ	
	かんきつうい				柑橘類	
11月	さんさいごはん	○	油揚げ	米/もち米	ぜんまい/ふき/たけのこ水煮	627 kcal
	ぶたにくとさつまいものかりんとあげ		豚肩ロース	でんぷん/さつまいも/なたね油/三温糖/★白いりごま	しょうが/レモン汁	22.0 g
	けんちんじる		豆腐/油揚げ	ごま油/板こんにゃく/じゃがいも	だいこん/にんじん/ごぼう/ねぎ/こまつな	
12火	しょうゆラーメン	○	豚肉/わかめ/★なると	蒸し中華めん/なたね油/ごま油	にんにく/しょうが/にんじん/冷凍ホールコーン/もやし/ねぎ	588 kcal
	かわりサモサ		★ツナ水煮/★ダイスチーズ	ぎょうざの皮/なたね油/じゃがいも/なたね油/小麦粉	玉葱/パセリ	24.1 g
	フルーツのヨーグルトかけ		★ヨーグルト(全脂無糖)		★パイン缶/みかん缶/もも缶	
13水	むぎごはん	○		米/押麦		592 kcal
	つくだに		塩昆布/★ちりめん/★粉かつお	★白いりごま/三温糖		27.0 g
	ツナのたまごやき		★たまご/★ツナ水煮	三温糖/なたね油	玉葱/にんじん/干し椎茸/さやいんげん	
	こんにゃくサラダ		わかめ	糸こんにゃく/ごま油/なたね油/三温糖	もやし/きゅうり/にんじん	
	とんじる		豚肉/豆腐/赤みそ/白みそ	板こんにゃく/じゃがいも/ごま油	ごぼう/にんじん/だいこん/こまつな/ねぎ	
14木	ソイどん	○	大豆/豚ひき肉/ベーコン	米/押麦/なたね油/小麦粉/マーガリン(乳不使用)/三温糖	玉葱/ピーマン	598 kcal
	とうふとレタスのスープ		鶏肉/豆腐/★たまご		玉葱/にんじん/レタス	24.7 g
	かんきつうい				柑橘類	
15金	コーンピラフ	○	鶏肉	米/押麦/なたね油/★バター	玉葱/にんじん/マッシュルーム/冷凍ホールコーン	629 kcal
	さわらのバーベキューソースがけ		★さわら	三温糖	しょうが/玉葱/にんにく/りんご	26.2 g
	じゃがいもとかぼちゃのポタージュ		ベーコン/★調理用牛乳/★生クリーム	なたね油/じゃがいも	玉葱/にんじん/かぼちゃ	
18月	ターメリックライスホワイトソースかけ	○	鶏肉/★調理用牛乳/★生クリーム	米/なたね油/★バター/小麦粉	にんにく/玉葱/にんじん/マッシュルーム/グリーンピース	583 kcal
	パリパリサラダ			なたね油/ワンタンの皮/なたね油/三温糖	キャベツ/きゅうり/にんじん	17.1 g
	かんきつうい				柑橘類	
19火	ピースそぼろごはん	○	鶏ひき肉	米/押麦/三温糖	グリーンピース/しょうが	585 kcal
	やきししゃものなんばんづけ		★ししゃも	三温糖	ねぎ/にんじん/玉葱	24.8 g
	しおにくじゃが		豚肉	なたね油/糸こんにゃく/じゃがいも/三温糖	にんじん/玉葱/干し椎茸/さやいんげん	

20水	きなこあげパン	○	きな粉	★コッペパン/なたね油/三温糖		607 kcal
	ポークビーンズ		大豆/豚肉	なたね油/じゃがいも/三温糖	にんにく/しょうが/玉葱/にんじん/グリーンピース	26.0 g
	かいそうサラダ		海藻ミックス	なたね油/ごま油/三温糖/★白いりごま/★白すりごま	キャベツ/きゅうり/冷凍ホールコーン	
21木	むぎごはん	○		米/押麦		619 kcal
	さばのごまだれやき		★さば	三温糖/でんぷん/★白いりごま		29.9 g
	ちぐさおひたし		油揚げ	なたね油/糸こんにゃく/三温糖/★白いりごま/★白すりごま	こまつな/にんじん	
	ぐだくさんみそしる		豆腐/油揚げ/わかめ/白みそ/赤みそ		キャベツ/玉葱/えのきたけ	
22金	さんしょくどん	○	★たまご/鶏ひき肉	米/押麦/なたね油/三温糖/ごま油/★白いりごま	こまつな	609 kcal
	キムチとんじる		豚肉/豆腐/赤みそ	なたね油/じゃがいも/糸こんにゃく	だいこん/にんじん/ごぼう/ねぎ/はくさいキムチ	27.8 g
	かんきつい				柑橘類	
25月	むぎごはん	○		米/押麦		604 kcal
	さばのおろしだれ		★さば	小麦粉/でんぷん/なたね油/三温糖	しょうが/葉ねぎ/にんじん/だいこん	27.3 g
	わさびあえ				キャベツ/もやし/にんじん/こまつな	
	かきたまじる		豆腐/★たまご/わかめ		えのきたけ/ねぎ	
26火	ハニーコッペ	○		★コッペパン/マーガリン(乳不使用)/はちみつ		604 kcal
	ホワイトシチュー		鶏肉/ひよこまめ/★調理用牛乳/★生クリーム	なたね油/じゃがいも/小麦粉/★バター	玉葱/にんじん/マッシュルーム	19.9 g
	キャベツとパプリカのサラダ			なたね油/三温糖	キャベツ/きゅうり/にんじん/赤ピーマン/冷凍ホールコーン/玉葱	
27水	むぎごはん	○		米/押麦		612 kcal
	かつおとだいのケチャップいため		大豆/★かつお	小麦粉/でんぷん/じゃがいも/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	26.7 g
	もずくとだいこんのスープ		鶏肉/冷凍もずく/豆腐	ごま油	にんじん/だいこん/えのきたけ/ねぎ	
	かんきつい				柑橘類	
28木	ジャンバラヤ	○	鶏肉/ウインナー	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	588 kcal
	ガンボスープ		鶏肉	なたね油	にんにく/玉葱/にんじん/ピーマン/ダイストマト缶/オクラ	20.4 g
	カルボナーラポテト		ベーコン/★調理用牛乳/★生クリーム	じゃがいも/なたね油	にんにく	
29金	ツナおろしスパゲッティ	○	★ツナ水煮/刻みのり	スパゲッティ/オリーブ油/三温糖	だいこん	604 kcal
	かぼいもサラダ			さつまいも/はちみつ/なたね油	かぼちゃ/にんじん/冷凍えだまめ/冷凍ホールコーン/玉葱	24.1 g
	バナナケーキ		★たまご/豆乳	小麦粉/マーガリン(乳不使用)/上白糖	バナナ	

※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。