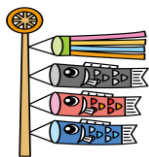




5月 給食予定献立表



令和7年度

北区立赤羽小学校

日	牛乳	献立	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	1人1日 たんぱく質
1 木	○	ちゅうかおこわ＊ いかのこうみやき だいこんサラダ チンゲンさいととうふのスープ 	焼きふた、牛乳、いか、赤みそ、とり肉、とうふ * 端午の節句献立(たんごのせっくこんだて)	もち米、ごま油、砂糖、油	ザーサイ、たけのこ、ねぎ、きくらげ、にんじん、ホールコーン、にんにく、キャベツ、もやし、だいこん、たまねぎ、チンゲンサイ	553 kcal 28.5 g
2 金	○	さんさいうどん やさいチップス こめこのまっちゃケーキ＊ 	とり肉、油あげ、牛乳、豆乳 * 八十八夜献立(はちじゅうはちやこんだて)	冷凍うどん、じゃがいも、さつまいも、油、砂糖、米粉、でんぶん	わらび、ふき、たけのこ、干しいたけ、にんじん、ねぎ、こまつな、かぼちゃ	679 kcal 23.0 g
7 水	○	きなこあげパン ポークビーンズ カラフルサラダ	きな粉、牛乳、大豆、ふた肉、ベーコン、チーズ	コッペパン、砂糖、油、じゃがいも	マッシュルーム、たまねぎ、にんじん、赤ピーマン、ホールコーン、きゅうり、キャベツ	688 kcal 27.3 g
8 木	○	キムチチャーハン かいそうサラダ たまごスープ きよみオレンジ	ふた肉、牛乳、海そう、とり肉、とうふ、たまご	米、油、ごま油、砂糖、でんぶん	にんじん、はくさいキムチ、たまねぎ、グリーンピース、もやし、キャベツ、干しいたけ、清見オレンジ	549 kcal 22.6 g
9 金	○	グリーンピースごはん＊ さばのてりやき じゃことほうれんそうのおひたし じゃがいものみそしる 	牛乳、鯖(さば)、ちりめんじゃこ、かつおぶし、わかめ、赤みそ、白みそ * 2年生がグリーンピースをさやむきます！	米、でんぶん、じゃがいも	グリーンピース、ほうれんそう、キャベツ、もやし、たまねぎ	594 kcal 28.3 g
12 月	○	ちゅうかどん はるさめサラダ わかめスープ	ふた肉、いか、むきえび、牛乳、とり肉、とうふ、わかめ	米、油、ごま油、でんぶん、緑豆はるさめ、砂糖	にんじん、たけのこ、はくさい、干しいたけ、チンゲン菜、キャベツ、きゅうり、えのきだけ、ねぎ	563 kcal 22.7 g
13 火	○	ごはん のりのつくだに せとあげ やさいのうめあえ はくさいとだいこんのみそしる	牛乳、ほしのり、たらすり身、いかすり身、とうふ、たまご、糸けすりぶし、とうふ、赤みそ、白みそ	米、砂糖、でんぶん、小麦粉、油	しょうが、にんじん、ごぼう、しょうが、キャベツ、かぶ、きゅうり、もやし、ねり梅、だいこん、はくさい、こまつな	603 kcal 24.0 g
14 水	○	フレンチトースト はるキャベツのシチュー みしょうかん	調理用牛乳、たまご、牛乳、とり肉、ベーコン、粉チーズ	食パン、砂糖、バター、油、じゃがいも、小麦粉	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、キャベツ、パセリ、美生柑	601 kcal 22.5 g
5年生は、岩井自然体験教室および振替休日のため、15日(木)・16日(金)・19日(月) 給食なし						
15 木	○	ナシゴレン＊ ソトアヤムふうスープ(チキンスープ) フルーツあんにんどうふ * 世界の料理(せかいのりょうり): インドネシア	とり肉、牛乳、粉寒天、調理用牛乳	米、油、緑豆はるさめ、砂糖	にんにく、とうがらし、たまねぎ、ピーマン、赤ピーマン、もやし、こまつな、にんじん、干しいたけ、みかん缶詰、パイン缶詰	581 kcal 19.1 g
16 金	○	ジャージャーめん (ちゅうかめん・にくみそ・やさい) バナナ	ふたひき肉、赤みそ、牛乳	油、蒸し中華めん、砂糖、ごま油、でんぶん	にんにく、しょうが、にんじん、干しいたけ、たけのこ、長ねぎ、にら、きゅうり、もやし、バナナ	630 kcal 23.5 g
19 月	○	こぎつねごはん さけのねぎマヨやき のりドレッシングサラダ とんじる	とり肉、油あげ、牛乳、鮭(さけ)、刻みのり、ふた肉、とうふ、赤みそ、白みそ	米、砂糖、マヨネーズ、油、ごま油、じゃがいも、こんにゃく	干しいたけ、にんじん、たけのこ、長ねぎ、キャベツ、もやし、ごぼう、だいこん	626 kcal 33.3 g
20 火	○	ごはん とりにくのごまやき じゃがいもとさつまあげのきんぴら けんちんじる	牛乳、とり肉、さつまあげ、とうふ	米、ごま油、白すりごま、白いりごま、じゃがいも、砂糖、こんにゃく	にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ	627 kcal 25.8 g
21 水	○	えびのクリームスパゲッティー アスパラガスのサラダ キャラメルポテト	とり肉、むきえび、調理用牛乳、粉チーズ、生クリーム、牛乳	スパゲッティー、油、バター、小麦粉、油、さつまいも、砂糖、はちみつ	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、はくさい、マッシュルーム、パセリ、アスパラガス、キャベツ、きゅうり	750 kcal 26.1 g
22 木	○	ごはん ジャンボぎょうざ もやしとひじきのナムル だいこんととうふのスープ	牛乳、ふたひき肉、芽ひじき、ベーコン、とうふ	米、ごま油、でんぶん、ぎょうざの皮、油、砂糖	にんにく、しょうが、キャベツ、ねぎ、にら、きゅうり、にんじん、もやし、ホールコーン、だいこん、こまつな	596 kcal 19.3 g
23 金	全校遠足のため給食なし ※延期の場合、30日(金)の給食もなくなります。					
26 月	○	サフランライス チリビーンズ やさいスープ メロン	ふたひき肉、大豆、牛乳、ベーコン	米、油、砂糖、じゃがいも	セロリ、マッシュルーム、たまねぎ、トマト、にんじん、トマトジュース、パセリ、キャベツ、メロン	595 kcal 24.0 g
27 火	○	ごはん あじフライ わふうサラダ すましじる	牛乳、あじ、とうふ、とり肉	米、油、小麦粉、パン粉、ごま油	もやし、きゅうり、こまつな、にんじん、ねぎ、だいこん	606 kcal 26.8 g
28 水	○	みそラーメン ごぼうサラダ フルーツヨーグルト	ふたひき肉、赤みそ、牛乳、プレーンヨーグルト	蒸し中華めん、油、ごま油、砂糖	にんにく、しょうが、もやし、にんじん、たけのこ、たまねぎ、にら、ねぎ、ごぼう、ホールコーン、きゅうり、キャベツ、みかん缶詰、パイン缶詰、もも缶詰	606 kcal 22.5 g
6年生は、こころの劇場(お弁当)のため、29日(木) 給食なし						
29 木	○	チキンカレーライス コールスローサラダ おひさまゼリー	とり肉、牛乳、粉寒天	米、油、じゃがいも、小麦粉、砂糖、はちみつ	にんにく、しょうが、セロリ、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、トマト、キャベツ、ホールコーン、きゅうり、オレンジジュース	634 kcal 20.0 g
30 金	○	ごはん ポテトコロッケ コーンサラダ あぶらあげのみそしる	牛乳、ふた肉、油あげ、とうふ、赤みそ、白みそ	米、じゃがいも、油、乾燥マッシュポテト、小麦粉、パン粉、ごま油、砂糖	たまねぎ、にんじん、キャベツ、もやし、ホールコーン、こまつな	694 kcal 22.0 g

※食材料等の都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。