

5月 給食予定献立

令和8年度

北区立赤羽小学校

日	牛乳	主食	おかず	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	エネルギー たんぱく質
1 金	○	チキンカレーライス	にんじんドレッシングサラダ	鶏肉、★牛乳	米、油、じゃがいも、小麦粉、はちみつ、砂糖	にんにく、しょうが、セロリ、玉葱、にんじん、マッシュルーム、トマト缶、キャベツ、もやし、こまつな、冷凍ホールコーン	587 kcal 22.3 g
7 木	○	さんざいうどん	のりしおポテト おひさまゼリー	豚肉、油揚げ、かつお節、★牛乳、あおのり、粉寒天	冷凍うどん、じゃがいも、油、砂糖	わらび、ふき、たけのこ(ゆで)、干し椎茸、にんじん、ねぎ、こまつな、★オレンジジュース	520 kcal 21.8 g
8 金	○	たけのこごはん	さばのてりやき わふうサラダ みそしる	鶏肉、油揚げ、★牛乳、さば、豆腐、乾燥わかめ、みそ	米、油、砂糖、でんぷん	たけのこ(ゆで)、にんじん、さやえんどう、キャベツ、きゅうり、だいこん、ねぎ	607 kcal 30.5 g
11 月	○	むぎごはん	ザンギ コーンサラダ いしかりじる	★牛乳、生鮭、みそ	米、押麦、砂糖、でんぷん、油、ごま油、じゃがいも	しょうが、にんにく、キャベツ、にんじん、もやし、冷凍ホールコーン、だいこん、ぶなしめじ、ねぎ	546 kcal 23.4 g
12 火	○	フレンチトースト	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、鶏肉、ベーコン	★食パン、砂糖、★バター、油、じゃがいも、小麦粉	にんじん、玉葱、マッシュルーム、キャベツ、パセリ、★美生柑	570 kcal 25.8 g
13 水	○	むぎごはん	いかのこうみやき だいこんのサラダ チンゲンサイととうふのスープ	★牛乳、★いか、みそ、鶏肉、豆腐	米、押麦、砂糖、油、ごま油	にんにく、キャベツ、にんじん、もやし、だいこん、玉葱、ねぎ、チンゲンサイ	531 kcal 28.3 g
14 木	○	ごはん	ジャンボぎょうざ きりほしだいこんとひじきのサラダ みそしる	★牛乳、豚肉、干ひじき、油揚げ、乾燥わかめ、みそ、かつお節	米、ごま油、ぎょうざの皮、油、砂糖	長ねぎ、キャベツ、にら、にんにく、しょうが、切干しだいこん、きゅうり、にんじん、玉葱	567 kcal 22.0 g
15 金	○	スパゲッティのソース	ジョア プレーン トマトスープ ごろごろりんごゼリー	鶏肉、★むきえび、★いか、★牛乳、★ジョア(プレーン)、ベーコン、粉寒天	スパゲッティ、オリーブ油、じゃがいも、油、砂糖	にんにく、玉葱、ほんしめじ、えのきたけ、マッシュルーム缶、パセリ、キャベツ、冷凍ホールコーン、トマト缶詰、りんごジュース、りんご缶	646 kcal 32.6 g
18 月	○	ふたにくのジュシー	ハムととうふのチャンプルー あおさのみそしる れいとうパイナップル	豚肉、★かまぼこ、干ひじき、★牛乳、豆腐、ロースハム、たまご、あおさ(素干し)、みそ	米、ごま油	にんじん、ごぼう、しょうが、玉葱、キャベツ、えのきたけ、葉ねぎ、石垣冷凍パイ	555 kcal 26.6 g
19 火	○	ジャージャーめん	ザーサイスープ	豚肉、みそ、★牛乳、豆腐	★蒸し中華めん、油、砂糖、ごま油、でんぷん	にんにく、しょうが、にんじん、干し椎茸、たけのこ缶、長ねぎ、にら、きゅうり、もやし、ザーサイ、チンゲンサイ、ねぎ	563 kcal 25.5 g
20 水	○	こぎつねごはん	さけのねぎマヨやき さつまあげとじゃがいものきんぴら さわにわん	鶏肉、油揚げ、★牛乳、生鮭、★さつま揚げ、豚肉	米、★マヨネーズ、ごま油、じゃがいも、砂糖	干し椎茸、にんじん、たけのこ缶、長ねぎ、だいこん、ごぼう	617 kcal 32.7 g
21 木	○	きなこあげパン	チキンミルクスープ カラフルサラダ	きな粉、★牛乳、鶏肉、★調理用牛乳	★コッペパン、砂糖、油、じゃがいも、油	玉葱、にんじん、こまつな、赤ピーマン、冷凍ホールコーン、きゅうり、キャベツ	556 kcal 23.3 g
25 月	○	キムチチャーハン	ちゅうかサラダ たまごスープ くだもの	豚肉、★牛乳、ロースハム、鶏肉、豆腐、★たまご	米、油、緑豆はるさめ、ごま油、砂糖、でんぷん	白菜キムチ、玉葱、にんじん、キャベツ、きゅうり、干し椎茸、バナナ、レモン汁	609 kcal 26.4 g
26 火	○	ごはん	あじフライ ゆでやさいばいにくあえ みそしる	★牛乳、あじ、かつお節、油揚げ、乾燥わかめ、みそ	米、油、小麦粉、★ソフトパン粉	キャベツ、こまつな、もやし、ねり梅、だいこん	537 kcal 23.5 g
27 水	○	グリーンピースごはん	とりにくのごまやき ちゅうかつのサラダ けんちんじる	★牛乳、豆腐	米、ごま油、★白すりごま、★白いりごま、砂糖、油、こんにゃく	グリーンピース、ほうれんそう、キャベツ、もやし、だいこん、ごぼう、にんじん、ねぎ	539 kcal 29.2 g
28 木	○	ごもくあんかけやきそば	のりドレッシングサラダ	豚肉、★むきえび、★いか、うずら卵水煮、★牛乳、乾燥わかめ、焼きのり	★蒸し中華めん、サラダ油、砂糖、でんぷん、ごま油	しょうが、にんにく、にんじん、干し椎茸、玉葱、はくさい、もやし、たけのこ(ゆで)、キャベツ	549 kcal 26.7 g
29 金	○	ごはん	コロッケ コールスローサラダ みそしる	豚肉、豆腐、油揚げ、みそ	米、じゃがいも、乾燥マッシュポテト、小麦粉、★ソフトパン粉、油	にんじん、玉葱、キャベツ、冷凍ホールコーン、パセリ、こまつな	527 kcal 15.0 g

※アレルギー食品には記号を表示しています