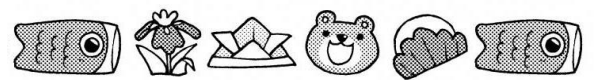


5月 献立表



北区立なでしこ小学校

令和7年4月30日

実施日 日にち 曜日	牛乳	こんだてめい	主な材料名			栄養価 エネルギー タンパク質
			赤：体をつくる	黄：熱や力のもとになる	緑：体の調子をととのえる	
1 木		🍷 八十八夜 カレーうどん ツナとひじきのピリからサラダ こめこのまっちゃケーキ	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ ツナ ひじき とうにゅう	うどん あぶら でんぶん さとう こめこ あまなっとう(あずき)	にんじん ほししいたけ たまねぎ ねぎ きゅうり キャベツ こまつな	595 (kcal) 22.6 (g)
2 金		★ こどもの日 こんだて★ 開校記念日 ★ こだいまいごはん・ぶりのてりやき はなマカロニのサラダ・すましじる	ぎゅうにゅう ぶり なると	こめ くろこめ さとう でんぶん マカロニ あぶら	しょうが キャベツ にんじん ホールコーン たまねぎ えのきだけ ねぎ こまつな	558 24.8
7 水		さんさいごはん きびなごのいそべあげ・ごじる	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう きびなご あおのり だいず とうふ みそ	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん こめこ じゃがいも	わらび ふき ほししいたけ にんじん たけのこ しょうが ねぎ こまつな	571 26.6
8 木		★ 地産地消 ★ はいがはちみつトースト ポークビーンズ・コーンサラダ	ぎゅうにゅう ひよこまめ だいず ぶたにく こなチーズ	はいがパン はちみつ バター あぶら じゃがいも さとう こまあぶら	たまねぎ にんじん エリンギ ホールトマト キャベツ こまつな ホールコーン	611 25.5
9 金		さけピラフ・にんじんのスープ くだもの	ベーコン さけ ぎゅうにゅう いんげんまめ とうにゅう こなチーズ なまクリーム	こめ むぎ あぶら バター こめこ	たまねぎ マッシュルーム パセリ にんじん ニューサマーオレンジ	588 22.9
12 月		むぎごはん・とうふのちゅうかに キムタクビーフン	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ベーコン	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら ビーフン	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ にんじん ほししいたけ はくさい たけのこ はくさいキムチ たくあん	637 25.4
13 火		★ 1年生 そらまめさやむき★ こうやどうふのそぼろどん そらまめ ・けんちんじる	ぶたにく こうやどうふ ぎゅうにゅう とりにく とうふ	こめ むぎ あぶら でんぶん こんにゃく	しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ そらまめ ごぼう だいこん はくさい	613 29.3
14 水		くろざとうパン さかなのバーベキューソース グリーンポテト・やさいスープ	ぎゅうにゅう ホキ あおのり ベーコン ぶたにく	くろざとうパン あぶら でんぶん さとう じゃがいも	りんご ねぎ しょうが にんにく レモン たまねぎ にんじん キャベツ	563 25.1
15 木		★ ヨーグルトの日 ★ しょうゆラーメン・じゃがいもサラダ フルーツヨーグルト	ぶたにく ぎゅうにゅう ヨーグルト	あぶら ちゅうかめん じゃがいも さとう	しょうが にんにく メンマ たまねぎ ねぎ もやし こまつな にんじん きゅうり みかん パイナップル りんご	592 22.8
16 金		むぎごはん・さわらのしおこうじやき アスパラとごぼうのいためもの きのことたまごのスープ	ぎゅうにゅう さわら ぶたにく みそ たまご	こめ むぎ しおこうじ こんにゃく ごまあぶら さとう でんぶん	ごぼう アスパラガス にんじん えのきだけ ぶなしめじ ねぎ	578 27.7
19 月		むぎごはん・だいずふりかけ しおじゃが・おひたし	だいず けすりぶし あおのり ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ むぎ あぶら こんにゃく じゃがいも さとう	しょうが にんにく にんじん たまねぎ キャベツ もやし こまつな	560 22.4
20 火		📖 おはなし給食 📖 「 月ようびはなにたべる? 」 スープスパゲティ キャロットソースサラダ・くだもの	ベーコン ぶたにく ぎゅうにゅう	スパゲッティ あぶら さとう	にんにく たまねぎ にんじん えのきだけ トマトジュース ホールトマト さやいんげん キャベツ きゅうり ホールコーン パイナップル	563 22.8
21 水		🌸 日本の味めぐり 🌸 高知県 むぎごはん・かつおのたつたあげ ゆずかあえ・どろめじる	ぎゅうにゅう かつお とうふ わかめ ちりめんじゃこ みそ	こめ むぎ あぶら でんぶん さとう	にんにく しょうが はくさい もやし こまつな ゆず ねぎ	568 30.9
22 木		ミルクパン こめこのコーンチャウダー コールスローサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく とうにゅう なまクリーム	ミルクパン あぶら じゃがいも こめこ バター さとう	たまねぎ にんじん クリームコーン ホールコーン パセリ キャベツ	589 22.4
23 金	ジョ ア	★ 運動会応援メニュー ★ カツカレー ・ガルバンソーサラダ	ぶたにく ジョア ひよこまめ	こめ むぎ あぶら じゃがいも パター こむぎこ パンこ さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり	657 22.9
26 月	うんどうかい ふりかえきゅうぎょうび					
27 火		チリドッグ・レンズまめのスープ くだもの	ウインナー ぎゅうにゅう ベーコン レンズまめ	コッペパン バター さとう あぶら でんぶん じゃがいも	キャベツ にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリ パセリ れいとうみかん	591 22.6
28 水		むぎごはん・とりにくのピリからやき もやしあえ・わかめスープ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ わかめ	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら ごま	しょうが にんにく タカノツメ にんじん もやし きゅうり ねぎ	574 25.5
29 木		チキンクリームライス くきわかめサラダ・くだもの	とりにく ぎゅうにゅう とうにゅう こなチーズ くきわかめ	こめ あぶら こめこ バター さとう	にんじん たまねぎ エリンギ パセリ キャベツ きゅうり メロン	564 21.4
30 金		🌐 世界の味めぐり 🌐 スペイン パエリア・パタタス・ブラバス ソパ・デ・アホ	とりにく いか えび ぎゅうにゅう ベーコン たまご	こめ あぶら パター じゃがいも さとう パンこ でんぶん	にんにく たまねぎ ピーマン あかピーマン マッシュルーム にんじん ホールトマト パセリ	589 22.6

※食材料等の入荷状況により、献立内容を変更する場合があります。