



北区立なでしこ小学校

令和7年5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
			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	エネルギー タンパク質
2月		🍷日本の味めぐり🍷神奈川県 サンマーメン・あおのりポテトビーンズ うみのサイダーかん	ぶたにく ぎゅうにゅう だいず あおのり こなかんでん	あぶら ちゅうかめん ごまあぶら でんぶん じゃがいも さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん もやし さやえんどう	589 (kcal) 21.0 (g)
3火		むぎごはん・さけのねぎみそやき ななさいきんぴら・かきたまじる	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく くきわかめ とうふ たまご	こめ むぎ さとう あぶら じゃがいも こんにゃく でんぶん	しょうが ねぎ ごぼう にんじん えのきだけ こまつな	572 30.2
4水		歯と口の健康週間 むぎごはん・いかのチリソース こまつなのあえもの はくさいとベーコンのスープ	ぎゅうにゅう いか ベーコン	こめ むぎ あぶら でんぶん さとう ごまあぶら	にんにく しょうが ねぎ もやし にんじん こまつな キャベツ たまねぎ はくさい	574 26.0
5木			こなチーズ ぎゅうにゅう ベーコン とりにく ピザチーズ なまクリーム	しょくパン バター あぶら じゃがいも さとう こむぎこ	にんにく パセリ たまねぎ たけのこ マッシュルーム にんじん キャベツ きゅうり	604 23.1
6金			ぎゅうにゅう ししゃも さきいか ぶたにく とうふ	こめ むぎ さとう でんぶん あぶら こんにゃく じゃがいも しおこうじ ごまあぶら	ねぎ キャベツ きゅうり にんじん だいこん こまつな	563 25.6
9月			ぶたにく ぎゅうにゅう ツナ ひじき	こめ むぎ あぶら じゃがいも バター こむぎこ さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ こだますいか	657 20.1
10火			ちりめんじゃこ かつおぶし ぎゅうにゅう かいそうミックス ぶたにく たまご	こめ むぎ あぶら ごまあぶら ごま わんだんのかわ さとう じゃがいも でんぶん	しょうが にんにく ねぎ キャベツ もやし にんじん たまねぎ ホールコーン パセリ	578 20.0
11水		🍡入梅🍡 うめごはん とりにくのかおりみそだれやき はりはりづけ・すましじる	ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう とりにく みそ こんぶ とうふ わかめ	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら	うめぼし たくあん しょうが にんにく きりほしだいこん もやし きゅうり にんじん ねぎ	564 25.4
12木		くろざとうパン・チリコンカン コールスローサラダ	ぎゅうにゅう だいず ベーコン ぶたにく なまクリーム	くろざとうパン 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 パセリ キャベツ	565 23.1
13金		🍷おはなし給食🍷「みどいいろのたね」 チキンライス・ビーンズポタージュ くだもの	とりにく ぎゅうにゅう ベーコン いんげんまめ とうにゅう なまクリーム ピザチーズ	こめ あぶら こめこ バター	にんじん たまねぎ グリンピース パセリ メロン	592 21.2
16月		♪なかよし給食♪ キムたくごはん・はるさめサラダ あじさいポンチ	ぶたにく ぎゅうにゅう ハム こなかんでん	こめ むぎ あぶら はるさめ ごまあぶら さとう	しょうが にんにく にんじん たくあん はくさいキムチ ビーマン もやし キャベツ きゅうり みかん パイナップル りんご	569 17.6
17火		ケロケロあげパン・ポトフ・くだもの	きなこ ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	あぶら あしたばパン さとう じゃがいも	にんじん たまねぎ キャベツ パセリ パイナップル	627 21.1
18水		むぎごはん・マーボーじゃが・ナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも でんぶん ごまあぶら	にんにく しょうが にんじん たけのこ ほししいたけ ねぎ にら もやし こまつな	560 20.6
19木		🍷おはなし給食🍷「みしのたくかにと」 とうにゅうみそうどん・にんじんサラダ かぼちゃのパイ	とりにく あぶらあげ かまぼこ みそ とうにゅう ぎゅうにゅう	うどん あぶら ごまあぶら さとう バター ぎょうざのかわ こむぎこ	たまねぎ ほししいたけ こまつな ねぎ キャベツ にんじん きゅうり かぼちゃ りんご	567 22.0
20金		むぎごはん・さばのみぞれかけ おひたし・とうがんのとうにゅうスープ	ぎゅうにゅう さば とりにく あぶらあげ みそ とうにゅう	こめ むぎ さとう	しょうが だいこん ねぎ キャベツ もやし にんじん えのきだけ とうがん	585 28.1
23月		🍷旬の食材🍷 いわしのかばやきどん・あかだしみそしる さくらんぼたべくらべ	いわし ぎゅうにゅう とうふ みそ	こめ むぎ あぶら でんぶん さとう	しょうが たまねぎ えのきだけ さくらんぼ	622 25.1
24火		★地産地消★ メジマグロのミートソーススパゲティ いとかなでんサラダ・くだもの	ぶたにく メジマグロ だいず ぎゅうにゅう いとかなでん	スパゲッティ あぶら さとう	にんにく たまねぎ にんじん セロリ マッシュルーム ホールトマト きゅうり こまつな キャベツ えのきだけ れいとうみかん	574 27.2
25水		ミルクパン・さかなのスパイスあげ カルボナーラポテト・オニオンスープ	ぎゅうにゅう パサ ベーコン なまクリーム	ミルクパン あぶら でんぶん こめこ じゃがいも	しょうが にんにく たまねぎ セロリ にんじん パセリ	595 26.0
26木		★2年生とうもろこし皮むき★ むぎごはん・じゃこふりかけ トマトにくじゃが・とうもろこし	かつおぶし ちりめんじゃこ あおのり ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ むぎ さとう あぶら じゃがいも	にんじん たまねぎ エリンギ ホールトマト さやいんげん とうもろこし	657 25.6
27金		▶世界の味めぐり▶アメリカ ジャンバラヤふうピラフ チキンヌードルスープ チョコチップマフィン	とりにく ぎゅうにゅう とうにゅう	こめ むぎ あぶら こめこ マカロニ さとう	にんにく セロリ たまねぎ にんじん マッシュルーム	649 20.5
30月		★旬の食材★ やきとりどん・わかめスープ・くだもの	とりにく うすらたまご ぎゅうにゅう とうふ わかめ	こめ むぎ さとう でんぶん	しょうが せんじゆねぎ たけのこ ほししいたけ パレンシアオレンジ	586 25.5

※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。