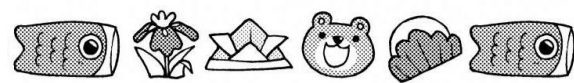


# 5月 献立表



北区立なでしこ小学校

令和8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 金		<b>★開校記念こんだて★</b> こだいまいごはん いろとりどりからあげ はなマカロニのサラダ・すましじる	ぎゅうにゅう とりにく なると	こめ くらまい あぶら さとう こめこ あられ マカロニ	しょうが にんにく キャベツ にんじん ホールコーン たまねぎ えのきたけ ねぎ こまつな	599 (kcal) 21.7 (g)
7 木		<b>▶世界の味めぐり▶アメリカ</b> ジャンバラヤ・クラムチャウダー くだもの	とりにく ぎゅうにゅう ぶたにく あさり とうにゅう なまクリーム	こめ むぎ あぶら じゃがいも バター こめこ	にんにく セロリ たまねぎ にんじん マッシュルーム カラマンダリン	583 22.9
8 金		ミルクパン さかなのハーブパンこやき キャベツサラダ・レンズまめのスープ	ぎゅうにゅう メルルーサ こなチーズ ベーコン レンズまめ	ミルクパン パンこ オリーブオイル さとう あぶら じゃがいも	にんにく キャベツ もやし にんじん たまねぎ セロリ パセリ	578 28.1
11 月		<b>■おはなし給食■</b> 「ノラネコぐんだん ラーメンやさん」 わんわんラーメン じゃがいものハニーサラダ おかしなめだまやき	ぶたにく うずらたまご ぎゅうにゅう こなかんてん カルピス	ちゅうかめん あぶら じゃがいも はちみつ 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 きゅうり にんじん キャベツ もも	592 20.8
12 火		<b>★1年生ぞらまめさやむき★</b> こうやどうふのそぼろどん ぞらまめ・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 さとう 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 ぞらまめ ごぼう だいこん はくさい	605 28.8
13 水		むぎごはん・さばのこうみやき やさいののりあえ あおなとたまごのスープ	ぎゅうにゅう さば のり たまご	こめ むぎ あぶら でんぶん さとう	にんにく しょうが ねぎ もやし こまつな はくさい にんじん ほししいたけ たまねぎ	564 27.0
14 木		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	561 25.2
15 金		<b>★ヨーグルトの日★</b> セサミトースト・ABCスープ フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく ヨーグルト	しょくパン バター さとう こま じゃがいも マカロニ	にんじん たまねぎ キャベツ みかん パイナップル りんご	612 19.3
18 月		むぎごはん・かつおのくろずあん たくあんあえ・わかめスープ	ぎゅうにゅう かつお とうふ わかめ	こめ むぎ あぶら ごま じゃがいも こめこ でんぶん さとう はちみつ ごまあぶら	しょうが キャベツ こまつな たくあん えのきたけ ねぎ	601 28.1
19 火		<b>▶日本の味めぐり▶熊本県</b> たかなとじゃこのまぜごはん タイピーエン・くだもの	ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう ぶたにく えび いか なると うずらたまご	こめ むぎ あぶら ごまあぶら ごま はるさめ	たかなづけ にんじん たまねぎ はくさい たけのこ さやえんどう きくらげ しょうが しらぬい	562 22.9
20 水		はいがはちみつトースト チリコンカン・いとかんてんサラダ	ぎゅうにゅう いんげんまめ ベーコン ぶたにく なまクリーム いとかんてん	はいがしょくパン はちみつ バター あぶら じゃがいも こめこ さとう	たまねぎ にんじん パセリ きゅうり こまつな キャベツ えのきたけ	573 23.4
21 木		むぎごはん・かじょうどうふ こまつなとひじきのナムル	ぎゅうにゅう みそ ぶたにく なまあげ ひじき	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	しょうが にんにく にんじん たけのこ ほししいたけ こまつな ねぎ さやいんげん もやし	612 27.3
22 金	シ ョ ア	<b>★運動会応援メニュー★</b> カツカレー・ガルバンソーサラダ	ぶたにく ショア ひよこまめ	こめ むぎ あぶら じゃがいも バター 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
25 月	うんどうかい ふりかえきゅうぎょうび					
26 火		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	585 25.3
27 水		<b>★地産地消★</b> とうにゅうみそうどん わふうサラダ・あしたばカツケーキ	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 さとう こめこ	たまねぎ にんじん ほししいたけ こまつな ねぎ キャベツ きゅうり だいこん	571 20.0
28 木		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 もずくとたまごのスープ	ぎゅうにゅう さわら ぶたにく みそ もずく とうふ 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 ねぎ	608 30.1
29 金		ピラフのホワイトソースがけ 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 ほたて こなチーズ くきわかめ	こめ むぎ バター あぶら こめこ さとう	にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ キャベツ きゅうり りんご	564 19.8

※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。