

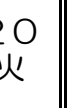
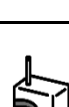
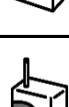
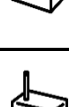
5月　こんだてひょう

こんげつのもくひょう

よいマナーを　みにつけよう

令和7年度

北区立桐ヶ丘郷小学校

日 曜	こんだて	ぎゅう	あかのしょくひん	きいろのしょくひん	みどりのしょくひん	えいようか
		にゅう	ちやにくになるしょくひん	ねつやちからのもとになるしょくひん	からだのちょうしをととのえるしょくひん	エネルギー(kcal) たんぱくしつ(g)
1 木	むぎごはん にくどうふ れんこんサラダ		ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう	こめ　むぎ あぶら　こんにゃく さとう　ごまあぶら ごま	たまねぎ　にんじん さやいんげん キャベツ　こまつな れんこん　きゅうり	570 24.8
2 金	ちゅうかおこわ ワントンスープ かしわもち		ぶたにく とりにく　あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ　もちごめ　あぶら ごまあぶら　さとう こむぎこ　あずき しょうしんこ	しいたけ　だけのこ　しめじ にんじん　パプリカ　たまねぎ しょうが　もやし こまつな　ねぎ	645 21.9
7 水	スパゲティミートソース カルボナーラポテト くだもの		とりにく　ベーコン チーズ　なまクリーム だいず ぎゅうにゅう	スパゲティ　あぶら バター　こむぎこ じゃがいも	にんじん　たまねぎ　セロリー マッシュルーム　パセリ にんにく　トマト　くだもの	640 22.7
8 木	あげパン ビーフンスープ フルーツヨーグルト		とりにく　きなこ あぶらあげ ヨーグルト ぎゅうにゅう	パン　あぶら　さとう ごま　ビーフン	にんじん　しいたけ だけのこ　しょうが ねぎ　こまつな　みかん パイン　おうとう	598 22.0
9 金	ごもくごはん さわらのさいきょうやき よしのじる		とりにく　さわら あぶらあげ みそ　ぎゅうにゅう	こめ　あぶら　さとう じゃがいも かたくりこ	にんじん　だけのこ　しいたけ しょうが　ねぎ　こまつな えのきだけ　さやえんどう	579 31.5
12 月	わかめごはん ちくぜんに みそしる		わかめ　とりにく あぶらあげ　みそ ぎゅうにゅう	こめ　あぶら じゃがいも　さとう こんにゃく	ごぼう　にんじん だけのこ　れんこん　ねぎ さやいんげん　だいこん まいたけ	612 23.8
13 火	たかなチャーハン ジャンボあげぎょうざ たまごスープ		とりにく　ぶたにく たまご　わかめ ぎゅうにゅう	こめ　むぎ　こむぎこ あぶら　さとう ごまあぶら ごま　かたくりこ	にんじん　さやえんどう　たかな もやし　キャベツ　しいたけ ねぎ　しょうが　にら　たまねぎ	622 22.4
14 水	だいずいりひじきごはん しろみざかなのかわりソースがけ おかかあえ すましじる		ひじき　あぶらあげ メルルーサ　ちくわ だいず　わかめ かつおぶし　ぎゅうにゅう	こめ　あぶら　さとう かたくりこ　こむぎこ	にんじん　さやえんどう　ねぎ キャベツ　もやし　しめじ	560 26.7
15 木	ソースやきそば やさいスープ ヨーグルトいちごソースがけ		ぶたにく　とりにく ヨーグルト ぎゅうにゅう	ちゅうかめん　あぶら さとう　いちごジャム こむぎこ	にんにく　にんじん　キャベツ たまねぎ　しいたけ　もやし ピーマン　パセリ　だけのこ はくさい	531 23.9
16 金	てりやきバーガー マカロニのスープに ホワイトゼリー		とりにく　ベーコン かんでん にゅうさんきんいんりょう ぎゅうにゅう	パン　さとう あぶら　じゃがいも マカロニ　かたくりこ	しょうが　キャベツ　にんじん たまねぎ　パセリ	576 29.2
19 月	ちゅうかどん とうふとあおなのスープ		ぶたにく　えび　いか うすらたまご　とりにく とうふ　ぎゅうにゅう	こめ　むぎ　あぶら ごまあぶら　かたくりこ	しいたけ　にんじん　だけのこ たまねぎ　にんにく　しょうが はくさい　チンゲンサイ ねぎ　こまつな	575 30.1
20 火	けんちんうどん ちくわのいそべあげ しおこんぶあえ		とりにく　かまぼこ とうふ　ちくわ あおのり　たまご こんぶ　ぎゅうにゅう	うどん　あぶら こんにゃく　こむぎこ	ごぼう　にんじん　だいこん ねぎ　こまつな　きゅうり はくさい	565 28.6
21 水	 カレーライス カラフルサラダ ゼリー		とりにく　かんでん チーズ ぎゅうにゅう	こめ　むぎ　あぶら じゃがいも　バター りんごジュース さとう　こむぎこ	にんにく　しょうが　たまねぎ にんじん　りんご　キャベツ ブロッコリー　トマト パプリカ　ホールコーン	655 18.2
22 木	フレンチトースト チキンピーンズ せんぎりサラダ		とりにく　だいず たまご　ベーコン チーズ ぎゅうにゅう	パン　あぶら　バター さとう　こむぎこ じゃがいも マカロニ　ごま	しめじ　にんじん たまねぎ　トマト キャベツ　きゅうり パプリカ	652 27.7
23 金	ゆかりごはん さかなのしおやき おひたし とうにゅういりみそしる		さかな　とうにゅう あぶらあげ　みそ とりにく ぎゅうにゅう	こめ　あぶら	しそ　にんじん　こまつな もやし　たまねぎ　だいこん ねぎ	530 30.5
26 月	むぎごはん しせんどうふ パンバンジーサラダ		ぶたにく　とうふ とりにく ぎゅうにゅう	こめ　むぎ　ごま かたくりこ　はるさめ さとう　ごまあぶら あぶら	しょうが　にんじん　しいたけ だけのこ　ザーサイ　ねぎ にら　グリーンピース きゅうり　もやし	595 28.3
27 火	むぎごはん とりにくのサクサクフライ じゃこサラダ オニオンスープ		とりにく　たまご ちりめんじゃこ ベーコン ぎゅうにゅう	こめ　むぎ　さとう あぶら　こむぎこ コーンフレーク ごまあぶら	キャベツ　もやし　にんじん こまつな　たまねぎ マッシュルーム　パセリ	664 26.4
28 水	みそラーメン こんさいチップス		ぶたにく　みそ あおのり ぎゅうにゅう	ちゅうかめん ごまあぶら ごま　さつまいも	にんにく　しょうが　たまねぎ にんじん　はくさい　にら ホールコーン　もやし　ねぎ れんこん	571 21.5
29 木	ウインナードッグ ミモザサラダ ピーチゼリー		ウインナー　たまご かんでん ぎゅうにゅう	パン　あぶら さとう ももジュース	にんじん　キャベツ さやいんげん きゅうり	549 19.5
30 金	ピピンパ えのきのスープ くだもの		ぶたにく　たまご とりにく ぎゅうにゅう	こめ　あぶら　さとう ごまあぶら　ごま	にんにく　ほうれんそう もやし　にんじん　たまねぎ えのきだけ　こまつな くだもの	600 26.3

※ 献立は食材購入などの都合により、変更することがあります。　　　※ 栄養価は中学年のものです。低学年は0.9倍　高学年は1.1倍になります。



21日（水）ブックメニューの日　～　カレーライス　カラフルサラダ　ゼリー　～　「給食室の一日」　文・大塚菜生　絵・イシヤマアズサ

学校の図書館に司書の野間先生が本を準備してくださっています。ぜひ、読んでください！

