

5がつのもくひょう
すき・きらいなく、たべましょう！

5月こんだてひょう



令和7年

北区立滝野川もみじ小学校

日曜	こんだて	牛乳	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		びごう
			ちやにくになる	はたらくちからになる	からだのちようしをととのえる	エネルギー(kcal)	たんぱく(g)	
1木	こくとうセサミトースト ポークビーンズ パリパリサラダ		ベーコン ぶたにく いんげんまめ だいず ぎゅうにゅう	しょくパン マーガリン バター こま くろぎとう あぶら じゃがいも ワンタンのかわ	にんにく たまねぎ にんじん トマト きゅうり キャベツ だいこん	557	25	
2金	【こどものひ・おいわいきゅうしょく】 ちゅうかおこわ わかめスープ エビフライ サイダーゼリー		えび ぶたにく ちくわ とうふ わかめ かんてん ぎゅうにゅう	もちごめ こめ あぶら さとう はくりきこ パンこ こま	たけのこ たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ なつみかん	575	24	しょうぼう しゃせいかい
5月	しゅくじつ・こどものひ							
6火	ふりかえきゅうじつ							
7水	チキンカレーライス かいそうサラダ		とりにく かいそう チーズ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ あぶら じゃがいも バター はくりきこ こまあぶら	にんにく セロリ もやし たまねぎ にんじん りんご トマト キャベツ	643	25	
8木	むぎごはん はるやさいのみそしる さけのザンギ きりぼしだいこんのあえもの		さけ たまご みそ こんぶ わかめ ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ あぶら さとう こまあぶら かたくりこ はくりきこ じゃがいも あぶらあげ	しょうが にんにく ねぎ だいこん にんじん もやし きゅうり たまねぎ えのき	613	27	1-3 じびか けんしん
9金	ジャージャーめん にんじんケーキ		ぶたにく テンメンジャン みそ たまご ぎゅうにゅう	ちゅうかめん こまあぶら あぶら さとう バター かたくりこ はくりきこ	しょうが にんにく ねぎ しいたけ にんじん もやし きゅうり たけのこ オレンジジュース たまねぎ	678	26	ないか けんしん
12月	きんぴらドッグ トマトシチュー くだもの		ぶたにく とりにく チーズ ぎゅうにゅう	コッパン あぶら バター さとう こまあぶら じゃがいも はくりきこ	ごぼう にんじん トマト たまねぎ カラマンダリン	599	25	
13火	おやこどん たくあんあえ ★しぐれ		とりにく あぶらあげ さばぶし たまご あずき ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ さとう あぶら かたくりこ こまあぶら こま しょうしんこ しらたまご	えのき たまねぎ ねぎ キャベツ にんじん こまつな だいこん	640	25	きょうど りょうり ★えひめ★
14水	ミートソーススパゲティ ごぼうチップサラダ		ぶたにく とりにく チーズ ぎゅうにゅう	スパゲティ あぶら こめ さとう	にんにく しょうが セロリ にんじん たまねぎ トマト キャベツ きゅうり ごぼう	586	26	
15木	ビビンバふうまぜごはん ヤンニョムチキン ★ファチェ		ぶたにく とりにく コチュジャン とうふ ぎゅうにゅう カルピス	こめ あぶら さとう こまあぶら こま かたくりこ	たけのこ ねぎ にんにく にんじん もやし こまつな しょうが みかん もも りんご すいか	613	24	がんか けんしん せかいのりょうり ★がんこく★
16金	むぎごはん つくだに けんちんじる さばのみそに ゆかりあえ		さば こんぶ とうふ とりにく さばぶし ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ さとう あぶら さといも いとこんにやく	ねぎ キャベツ きゅうり にんじん だいこん ねぎ	576	30	
19月	【1ねん そらまめ・さやむきたいけん】 にくじるつけうどん そらまめチップ こまつなカップケーキ		ぶたにく さばぶし こんぶ あぶらあげ たまご ぎゅうにゅう	うどん こまあぶら さとう あぶら こめこ バター かたくりこ はくりきこ	しいたけ そらまめ こまつな チンゲンサイ ねぎ にんじん	612	30	
20火	きなこあげパン ツナサラダ ABCスープ		きなこ まぐろ とりにく ベーコン ぎゅうにゅう	コッパン あぶら さとう じゃがいも マカロニ	もやし にんじん コーン たまねぎ セロリ キャベツ きゅうり	578	25	
21水	むぎごはん エコふりかけ ちくぜんに みそしる くだもの		とりにく こんぶ みそ こうやとうふ あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ さとう こま あぶら さといも こんにやく	ごぼう にんじん たけのこ えだまめ だいこん とうみょう メロン	617	28	
22木	【3ねん グリンピースさやむきたいけん】 ★グリンピースごはん めったじる イカのかりんとうあげ		いか ぶたにく こんぶ みそ あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ あぶら はくりきこ かたくりこ さとう こま さつまいも こんにやく	グリンピース しょうが にんじん だいこん ねぎ	568	29	きせつの まぜごはん
23金	マーボーどうふどん バンサンスー		ぶたにく みそ とうふ ハム ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ あぶら さとう かたくりこ こま こまあぶら はるさめ	にんにく ねぎ たけのこ にんじん しいたけ もやし きゅうり たまねぎ チンゲンサイ	604	26	
26月	てりやきチキンバーガー（セルフ） こふきいも マカロニクラムチャウダー		とりにく ベーコン あさり ぎゅうにゅう	まるパン かたくりこ さとう じゃがいも マカロニ あぶら バター はくりきこ	しょうが キャベツ のり たまねぎ にんじん エリンギ りんごジュース	564	27	
27火	わかめごはん かきたまじる ★メバルのしおこじつけ やさしいなりあえ		わかめごはんのもと ちくわ めばる あぶらあげ たまご ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう かたくりこ	にんじん こまつな キャベツ しょうが ねぎ	592	28	きせつの ★さかな★ りょうり
28水	しょうゆラーメン ★サモサ		ぶたにく だいず ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん バター こまあぶら あぶら じゃがいも はくりきこ ぎょうざのかわ	たまねぎ にんじん もやし にんにく しょうが ねぎ こまつな キャベツ	637	28	せかいの りょうり ★インド★
29木	こうやとうふのそぼろどん ししゃものフライ こんさいじる くだもの		とりにく こうやとうふ みそ ししゃも こんぶ さばぶし ちくわ ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ あぶら さとう はくりきこ パンこ さといも	しょうが たまねぎ にんじん しいたけ ごぼう れんこん だいこん いんげん こまつな かわちばんかん	616	27	4-6 しか けんしん
30金	ドライカレー ひじきサラダ ヨーグルト		だいず ぶたにく ひじき チーズ ヨーグルト	こめ おおむぎ バター あぶら さとう	にんにく セロリ たまねぎ にんじん トマト ビーマン キャベツ きゅうり	627	23	6ねん こころの げきじょう

※ 献立は食材購入などの都合により、献立の日がちを交換したり、食材を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。