



[5月 献立表]



2023年 5月

北区立岩淵小学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる食品	黄の仲間 熱や力の元になる食品	緑の仲間 体の調子を整える食品	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	備考
1月	ハヤシライス パリパリハニーサラダ やさいスープ	○	★牛乳、豚肉、鶏むね肉	米、米粒麦、強化米、サラダ油、 ★小麦粉、揚げ油、はちみつ ★ワンタンの皮、	にんにく、たまねぎ、にんじん、 マッシュルーム、グリーンピース、 きゅうり、キャベツ、コーン、 レモン汁、えのきたけ、こまつな	679 kcal 23.9 g 27.9 g 2.2 g	
2火	むぎごはん おちゃふりかけ かいせんでん豆腐 まっちゃんゼリー	○	★牛乳、★干しえび、鶏もも肉、 ★えび、★いか(角)、絹ごし豆腐、 粉寒天、豆乳、豆乳クリーム	米、米粒麦、強化米、白いりごま、 サラダ油、砂糖、でんぷん ごま油	にんにく、しょうが、たまねぎ、 たけのこ、しいたけ、にんじん、 チンゲンツァイ、さやいんげん	620 kcal 27.5 g 16.0 g 1.5 g	八十八夜 献立
8月	あげパン ワンタンスープ かいそうサラダ	○	★牛乳、きな粉、豚ひき肉、 豚肉、海藻サラダ、わかめ	揚げ油、★ねじりパン、砂糖、 ★ワンタンの皮、サラダ油、 ごま油、白いりごま	しょうが、にんじん、もやし、ねぎ、 こまつな、キャベツ、きゅうり	532 kcal 19.6 g 25.1 g 2.8 g	
9火	ツナトマトスパゲティ ひじきのチーズサラダ くだもの	○	★牛乳、ツナオイル漬け、ひじき、 ★サラダチーズ	★スパゲッティ、オリーブ油、 砂糖、白いりごま、サラダ油	にんにく、セロリー、たまねぎ、 にんじん、しめじ、ホールトマト、 もやし、だいこん、キャベツ 河内晩柑	566 kcal 23.8 g 20.2 g 1.6 g	
10水	マーボー豆腐 スーラータン みかんゼリー	○	★牛乳、絹ごし豆腐、豚ひき肉、 赤みそ、八丁みそ、豚肉、粉寒天	米、米粒麦、強化米、サラダ油、 ごま油、砂糖、でんぷん	にんにく、しょうが、にんじん、 しいたけ、ねぎ、たけのこ、 キャベツ、たまねぎ、こまつな、 みかんジュース、みかん(缶) 三ラ	583 kcal 21.6 g 18.2 g 2.1 g	
11木	むぎごはん ニギスのごまあげ きりぼしだいこんのもの あおさのすましじる	○	★牛乳、にぎす、油揚げ、★あおさ	米、米粒麦、強化米、揚げ油、 白いりごま、でんぷん、 ★小麦粉、砂糖	しょうが、にんじん、切干大根、 しいたけ、さやいんげん、こまつな、 えのきたけ、ねぎ	583 kcal 23.8 g 14.9 g 1.8 g	
12金	チンジャオロースどん チンゲンサイのちゅうかあえ コーンとたまごのスープ	○	★牛乳、豚肉、鶏むね肉、★鶏卵	米、米粒麦、強化米、サラダ油、 砂糖、でんぷん、ごま油、 白いりごま	にんにく、しょうが、ピーマン、 たまねぎ、たけのこ、しいたけ、 チンゲンツァイ、もやし、にんじん、 ホールコーン、クリームコーン	648 kcal 26.4 g 19.5 g 2.0 g	
15月	アップルシナモンパン カレーシチュー くだもの	○	★牛乳、豚肉、豆乳クリーム	★コッペパン、砂糖、サラダ油、 ★小麦粉、じゃがいも	りんご缶、にんにく、しょうが、 たまねぎ、にんじん、グリーンピース グレープフルーツ	586 kcal 22.3 g 22.8 g 1.6 g	
16火	わかめごはん(じゃこ入り) あつあげのちゅうかに やさしいみそじる	○	★牛乳、炊きこみわかめ、豚肉、 ★ちりめんじゃこ、生揚げ、 赤みそ、白みそ	米、米粒麦、強化米、サラダ油、 白いりごま、じゃがいも、砂糖、 ごま油、でんぷん	しょうが、たまねぎ、にんじん、 えのきたけ、しいたけ、たけのこ、 さやいんげん、キャベツ、ごぼう、 しめじ	598 kcal 27.0 g 19.6 g 2.4 g	
17水	カルボナーラライス ひよこまめのサラダ れいとうみかん そらまめ	○	★牛乳、ベーコン、豆乳 ★調理用牛乳、★粉チーズ、 ツナオイル漬け、ひよこ豆、	米、米粒麦、サラダ油、★小麦粉、 ★生クリーム、砂糖	にんにく、たまねぎ、キャベツ、 きゅうり、にんじん、コーン、 冷凍みかん 空豆	736 kcal 20.5 g 31.5 g 2.4 g	2年生 食育空豆
18木	あじのかばやきどん バランスサラダ なめこのみそじる	○	★牛乳、ひじき、 油揚げ、絹ごし豆腐、 赤みそ、白みそ あじ	米、米粒麦、強化米、★小麦粉、 でんぷん、揚げ油、砂糖、 白いりごま、こんにゃく、 サラダ油	しょうが、こまつな、にんじん、 きゅうり、コーン、えだまめ、 なめこ、ねぎ	658 kcal 26.9 g 21.3 g 2.3 g	
19金	ふかがわめし ちくぜんに はちじょうじまフルーツポンチ	○	★牛乳、油揚げ、★あさり水煮、 鶏もも肉、粉寒天	米、米粒麦、強化米、サラダ油、 砂糖、こんにゃく、はちみつ、 白玉粉	にんじん、ごぼう、しょうが、 たけのこ、れんこん、しょうが、 さやいんげん、みかん(缶)、黄桃(缶)、 レモン汁、あしたば	673 kcal 22.9 g 13.0 g 1.6 g	東京都の 郷土料理
22月	むぎごはん とりにくのマーメイドやき わかめとツナのあえもの じゃがいものみそじる	○	★牛乳、鶏もも肉、わかめ、 ツナオイル漬け、赤みそ、白みそ	米、米粒麦、強化米、ごま油、 マーメイドジャム、砂糖、 練りごま、じゃがいも	キャベツ、もやし、にんじん、 たまねぎ	583 kcal 24.2 g 20.7 g 2.2 g	
23火	ソースやきそば にくだんいりスープ 大豆かりんとう	○	★牛乳、豚肉、豚ひき肉、きな粉	サラダ油、★中華めん、黒砂糖、 でんぷん、砂糖	にんにく、しいたけ、にんじん、 たまねぎ、キャベツ、もやし、 しょうが、はくさい	670 kcal 34.8 g 26.2 g 2.9 g	
24水	むぎごはん とうふハンバーグ やさしいのからしあえ キャベツのみそじる	○	★牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、 木綿豆腐、豆乳、油揚げ、 赤みそ、白みそ	米、米粒麦、サラダ油、砂糖 ★パン粉、白いりごま	れんこん、たまねぎ、にんじん、 こまつな、もやし、キャベツ	634 kcal 27.4 g 21.4 g 2.0 g	
25木	しらすとレタスのチャーハン ピーマンのにくづめ ちゅうかスープ	○	★牛乳、★ちりめんじゃこ、 豚ひき肉、豆乳、★鶏卵、 鶏むね肉	米、米粒麦、ごま油、サラダ油、 ★パン粉、でんぷん	にんにく、しょうが、ねぎ、 コーン、レタス、にんじん、 たまねぎ、ピーマン、キャベツ、 きくらげ、チンゲンツァイ	653 kcal 27.2 g 20.7 g 3.5 g	
26金	キムタクごはん チヂミ かんこくふうスープ	○	★牛乳、豚肉、わかめ	米、米粒麦、サラダ油、ごま油、 白いりごま、★小麦粉、でんぷん、 砂糖	にんにく、しょうが、ねぎ、 はくさいのキムチ漬け、ピーマン、 にんじん、たくあん、たまねぎ、 えのきたけ	622 kcal 20.5 g 16.1 g 2.3 g	韓国料理
29月	むぎごはん チキンのグリル(トマトソース) ツナポテトサラダ たまねぎのみそじる	○	★牛乳、鶏もも肉、わかめ ツナオイル漬け、絹ごし豆腐、 赤みそ、白みそ	米、米粒麦、オリーブ油、砂糖、 じゃがいも、サラダ油	にんにく、しょうが、たまねぎ、 ホールトマト、にんじん、キャベツ、 きゅうり	582 kcal 25.5 g 16.1 g 2.5 g	
30火	さけごはん キャベツのごまサラダ ぐだくさんみそじる	○	★牛乳、さけ、刻みのり、豚肉、 絹ごし豆腐、赤みそ、白みそ	米、米粒麦、白いりごま、 サラダ油、ごま油、砂糖、 練りごま、じゃがいも、 板こんにゃく	キャベツ、こまつな、もやし、 にんじん、えだまめ、たまねぎ、 だいこん	599 kcal 24.9 g 15.6 g 2.0 g	
31水	けんちんうどん きゅうりのささみうめあえ みたらしだんご	○	★牛乳、鶏むね肉、油揚げ、 鶏ささ身、糸けずり節	★うどん、サラダ油、砂糖、 糸こんにゃく、白玉粉、でんぷん	だいこん、にんじん、ごぼう、 しいたけ、こまつな、ねぎ、きゅうり、 もやし、ねり梅	576 kcal 26.2 g 11.4 g 3.0 g	

★食材購入の都合で献立を変更する場合があります。ご了承ください。

★(○) で食材が囲まれている日は、旬の食材を使った給食です。

☆アレルギーが出やすい食材☆

あさり・ちりめんじゃこ・あじ

☆たまにしか出ない食材☆

空豆・昆布茶・ねり梅・グレープフルーツ

上記の他にも、食材の欄をチェックしていただいて、食べたことがない食材や、食べ慣れていない食材がありましたら、ご家庭で試していただくようお願いいたします。心配な食材がありましたら学校にご相談ください。



