



# 献立表 5月



2023年 5月

北区立十条小学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる		緑の仲間 体の調子を整える		黄の仲間 熱や力の元になる		アレルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
			1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 ビタミンA	4群 ビタミンC	5群 炭水化物	6群 脂質	
1月	～子どもの日～ 中華おこわ/なめこ汁 ししゃもの香味揚げ フルーツミックス	○	ほたて貝柱 鶏肉、木綿豆腐 赤みそ、白みそ	★牛乳 ★ししゃも あおのり、生わかめ	にんじん	しょうが、干し椎茸 たけのこ、だいこん なめこ、ねぎ、もも缶 みかん缶、★パイ缶	米、もち米 小麦粉	ごま油 サラダ油	584 kcal 21.5 g 16.7 g 2.7 g
8月	トンファン チャプチェ 甘夏	○	★豚肉、なると 鶏肉	★牛乳	にんじん こまつな	干し椎茸、きくらげ グリーンピース にんにく、しょうが 玉葱、もやし、★甘夏	米、米粒麦 三温糖 緑豆はるさめ	サラダ油 ごま油	638 kcal 21.7 g 24.7 g 2.5 g
9月	コッペパン コロケ コーンサラダ ABCスープ	○	鶏肉、たまご ★ウィンナー	★牛乳	にんじん	玉葱、キャベツ きゅうり、はくさい ホールコーン	★コッペパン じゃがいも、小麦粉 乾燥マッシュポテト パン粉、三温糖 マカロニ	サラダ油	596 kcal 21.8 g 24.4 g 2.8 g
10月	ガバオライス ビーフンスーフ オレンジゼリー	○	鶏肉、大豆 赤みそ 木綿豆腐	★牛乳 生わかめ 粉寒天	ピーマン 赤ピーマン にんじん	にんにく、玉葱 たけのこ、もやし 黄ピーマン、ねぎ 干し椎茸、みかん缶 オレンジジュース	米、米粒麦 三温糖、上白糖 ビーフン	サラダ油	623 kcal 25.1 g 16.9 g 2.5 g
11月	ごはん のりの佃煮 炒り鶏 切り干し大根のサラダ	○	鶏肉 生揚げ	★牛乳 焼きのり	にんじん さやいんげん	だいこん、ごぼう れんこん、たけのこ 干し椎茸、えだまめ 切干しだいこん キャベツ	米、三温糖 板こんにやく	サラダ油 白すりごま 白いりごま	572 kcal 24.2 g 18.8 g 2.1 g
12月	みぞラーメン マラーカオ オレンジ	○	鶏肉、★豚肉 赤みそ、白みそ 八丁みそ たまご、豆乳	★牛乳	にんじん にら	にんにく、しょうが 玉葱、もやし、ねぎ ホールコーン ★オレンジ	蒸し中華めん 黒砂糖、はちみつ 小麦粉	サラダ油	573 kcal 22.7 g 20.4 g 2.6 g
15月	煮ごぼん 回鍋肉 中華風コーンスープ	○	かまぼこ、赤みそ ★豚肉、たまご	★牛乳	ピーマン にんじん	にんにく、しょうが キャベツ、玉葱 クリームコーン ホールコーン	米、米粒麦 三温糖、でんぷん	サラダ油 ごま油	588 kcal 25.0 g 18.1 g 2.8 g
16月	～1年生グリーンピースさやわき～ グリーンピースごはん 鱈の塩こうじ焼き 肉じゃが	○	さわら ★豚肉	★牛乳	にんじん さやいんげん	グリーンピース 玉葱、干し椎茸	米、糸こんにやく じゃがいも 三温糖	サラダ油	632 kcal 25.5 g 20.2 g 2.8 g
17月	きなごトースト 豆乳のコーンポタージュ 青のりポテトビーンス	○	きな粉、豆乳 鶏肉、大豆	★牛乳 あおのり	にんじん	玉葱 クリームコーン マッシュルーム	★食パン、小麦粉 グラニュー糖 じゃがいも でんぷん	マーガリン(乳不使用) サラダ油	637 kcal 23.4 g 31.6 g 2.0 g
18月	カレーうどん 卵焼き 小玉すいか	○	鶏肉 たまご	★牛乳 干ひじき ちりめん	にんじん こまつな	にんにく、しょうが 玉葱、干し椎茸 ねぎ、★小玉すいか	冷凍細うどん 三温糖、小麦粉	マーガリン(乳不使用) サラダ油	616 kcal 25.2 g 25.4 g 2.2 g
19月	じゃこわかめごはん 肉豆腐 ごま和え	○	★豚肉 焼き豆腐	炊きこみわかめ ちりめん ★牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	玉葱、はくさい えのきたけ、ねぎ 干し椎茸、もやし ホールコーン	米、三温糖 糸こんにやく	白いりごま 白すりごま サラダ油	622 kcal 23.0 g 24.1 g 2.5 g
22月	スパゲティナポリタン レモンサラダ 米粉のきなご蒸しパン	○	★ウィンナー ★ベーコン たまご きな粉、豆乳	★粉チーズ ★牛乳	にんじん ピーマン	にんにく、玉葱 マッシュルーム キャベツ、もやし きゅうり、レモン汁 ホールコーン	スパゲッティ 三温糖、米粉	オリーブ油 サラダ油	622 kcal 24.5 g 24.1 g 2.7 g
23月	ごぎつねごはん ぎせい豆腐 まゆ玉汁	○	鶏肉、油揚げ 押し豆腐、たまご 鶏肉	★牛乳 干ひじき 生わかめ	にんじん	干し椎茸、玉葱 グリーンピース しめじ、ねぎ	米、三温糖 冷凍白玉	サラダ油 白いりごま	626 kcal 25.4 g 20.8 g 2.5 g
24月	ジャムコッペパン マカロニのクリーム煮 フレンチサラダ	○	鶏肉 豆乳	★牛乳	にんじん	玉葱、はくさい マッシュルーム キャベツ ホールコーン	★コッペパン いちごジャム 小麦粉、マカロニ 三温糖	マーガリン(乳不使用) サラダ油	620 kcal 22.5 g 27.9 g 2.3 g
25月	中華丼 ワンタンスーフ バナナ	○	★豚肉、鶏肉 いか、なると	★牛乳 生わかめ	にんじん チンゲンツァイ	しょうが、にんにく 干し椎茸、たけのこ 玉葱、はくさい ねぎ、★バナナ	米、米粒麦 でんぷん 乾しワンタン	サラダ油 ごま油	661 kcal 23.0 g 25.0 g 2.6 g
26月	ごはん あじフライ ポイルキャベツ 鶏汁	○	あじ、たまご 鶏肉、木綿豆腐 赤みそ、白みそ	★牛乳	にんじん	キャベツ、ごぼう だいこん、ねぎ	米、小麦粉 パン粉、じゃがいも 板こんにやく	サラダ油 ごま油	593 kcal 28.3 g 17.9 g 2.1 g
29月	キムチチャーハン トックスーフ ホワイトボンチ	○	★豚肉、鶏肉 たまご	★牛乳、粉寒天 生わかめ ★カルピス	にんじん にら	はくさいキムチ はくさい、ねぎ みかん缶、もも缶 ★パイ缶 ぶどうジュース	米、米粒麦 トック、上白糖	サラダ油 ごま油 白いりごま	600 kcal 21.5 g 24.1 g 2.5 g
30月	ごはん 和風豆腐ハンバーグ キャベツとツナのサラダ じゃが芋とわかめのみど汁	○	押し豆腐 鶏肉、たまご ツナ水煮 白みそ、赤みそ	★牛乳 干ひじき 生わかめ	にんじん	玉葱、キャベツ ホールコーン レモン汁	米、パン粉(生) 三温糖、でんぷん じゃがいも	サラダ油	583 kcal 26.0 g 18.5 g 2.6 g
31月	カレーライス 海藻サラダ メロン	○	鶏肉	★ジョア(プレーン) 海 藻サラダ(乾燥)	にんじん	にんにく、しょうが 玉葱、キャベツ きゅうり、★メロン ホールコーン	米、米粒麦 じゃがいも 小麦粉、三温糖	サラダ油、ごま油 マーガリン(乳不使用) 白いりごま 白すりごま	649 kcal 21.5 g 16.9 g 2.6 g

※「表示設定」を行ったアレルギー食品には★を表示しています

※仕入れ等の関係上、予告なく献立内容を変更する場合があります。あらかじめご了承ください。



## グリーンピースの仲間？

- ① さやえんどう
- ② さやいんげん
- ③ だいず



グリーンピースは、さやえんどうの仲間です。  
グリーンピースは、えんどうの未熟な実を食べる  
野菜。さやえんどうは、えんどうを早採りして、  
さやごと食べる野菜です。

