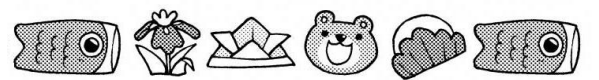


5月 献立表



北区立なでしこ小学校

令和6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 水		八十八夜 こだいまいごはん とりにくのおちやめあげ やさいのあますづけ・すましじる	ぎゅうにゅう とりにく とうふ	こめ くるこめ あぶら さとう でんぷん こめこ	しょうが にんじん だいこん ねぎ こまつな	562 (kcal) 21.9 (g)
2 木		★こどもの日こんだて★開校記念日★ ごはん・ぶりのてりやき はりはりづけ・わかたけじる	ぎゅうにゅう ぶり こんぶ なたと わかめ	こめ さとう でんぷん ごまあぶら	しょうが きりほしだいこん もやし きゅうり にんじん たけのこ こまつな ねぎ	560 25.8
7 火		かみかみごはん きびなごのいそべあげ・ごじる	さきいか ぶたにく あぶらあげ ぎゅうにゅう きびなご あおのり とうふ だいず みそ	こめ あぶら さとう でんぷん こめこ じゃがいも	にんじん しょうが さやいんげん ねぎ こまつな	619 31.4
8 水		★北海道ホタテメニュー★ ココアパン ほたてのクリームシチュー コールスローサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ほたて ぎゅうにゅう とうにゅう なまクリーム	ココアパン あぶら じゃがいも こめこ パター さとう	たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ	584 26.7
9 木		おはなし給食 「ぞらまめくんのベッド」 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 でんぷん こんにゃく	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ ぞらまめ ごぼう だいこん はくさい こまつな	616 29.8
10 金		むぎごはん・とうふのちゅうかに こまつなとひじきのナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ひじき	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら	にんにく しょうが たまねぎ ねぎ にんじん ほししいたけ はくさい たけのこ だいずもやし こまつな	585 25.8
13 月		いためそばごもくあんかけ あおのりポテトビーンズ くだもの	ぶたにく ぎゅうにゅう だいず あおのり	あぶら ちゅうかめん さとう でんぷん じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ ほししいたけ にんじん たけのこ はくさい もやし こまつな ニューサマーオレンジ	556 20.9
14 火		はいがパン さかなのハーフパンこやき マッシュポテト・やさいスープ	ぎゅうにゅう メルルーサ こなチーズ ぶたにく ベーコン	はいがパン パンこ オリーブオイル じゃがいも バター あぶら	にんにく ホールコーン にんじん たまねぎ キャベツ	577 28.6
15 水		★ヨーグルトの日★ キムたくごはん・はるさめスープ フルーツヨーグルト	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト	こめ むぎ あぶら はるさめ ごまあぶら さとう	しょうが にんにく にんじん たくあん はくさいキムチ ピーマン ほししいたけ はくさい ねぎ こまつな みかん パイナップル りんご	560 18.7
16 木		▶世界の味めぐり▶メキシコ メキシカンライス さかなのサルサかけ カルド・デ・ポジョ	ぶたにく ぎゅうにゅう ホキ とりにく ひよこめ	こめ むぎ あぶら でんぷん オリーブオイル さとう	にんじん たまねぎ ホールコーン マッシュルーム にんにく トマト レモン しょうが ねぎ	577 27.9
17 金		むぎごはん・だいずふりかけ ピリからにくじゃが カリカリあぶらあげのサラダ	だいず いとけずりぶし あおのり ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ	こめ むぎ あぶら こんにゃく じゃがいも さとう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ さやいんげん こまつな キャベツ もやし	612 24.8
20 月		むぎごはん・いかのチリソース かいそうサラダ ちゅうかふうコーンスープ	ぎゅうにゅう いか かいそうミックス たまご	こめ むぎ あぶら でんぷん さとう ごまあぶら	にんにく しょうが ねぎ キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ はくさい パセリ クリームコーン ホールコーン	635 28.3
21 火		ピザトースト・ABCスープ くだもの	ベーコン ハム チーズ ぎゅうにゅう ぶたにく	しょくパン あぶら じゃがいも マカロニ	にんにく ホールトマト たまねぎ ピーマン マッシュルーム にんじん キャベツ メロン	595 25.1
22 水		★地産地消★ にくじるつけうどん いとかなてんのサラダ あしたばカップケーキ	ぶたにく あぶらあげ ぎゅうにゅう いとかなてん くきわかめ とうにゅう	うどん あぶら さとう ごまあぶら こめこ	にんじん ほししいたけ ねぎ こまつな もやし キャベツ あしたば	650 25.5
23 木		★運動会応援メニュー★ ツナとコーンのピラフ にんじんのスープ・こうはくゼリー	ツナ ぎゅうにゅう ベーコン いんげんまめ とうにゅう こなチーズ なまクリーム こなかなてん カルピス	こめ むぎ あぶら パター こめこ さとう	たまねぎ ホールコーン グリーンピース にんじん パセリ クランベリージュース	614 20.5
24 金	ジョア	★運動会応援メニュー★ カツカレー ・ガルバンゾーサラダ	ぶたにく ジョア ひよこめ	こめ むぎ あぶら じゃがいも パター 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
28 火		チリドッグ・レンズまめのスープ くだもの	ウインナー ぎゅうにゅう ベーコン レンズまめ	コッパン パター さとう あぶら でんぷん じゃがいも	キャベツ にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリ パセリ れいとうみかん	624 22.8
29 水		むぎごはん・さばのねぎソースかけ やさいとえのきのおひたし もずくとたまごのスープ	ぎゅうにゅう さば もずく とうふ たまご	こめ さとう でんぷん	しょうが ねぎ にんにく キャベツ こまつな えのきたけ にんじん	582 28.9
30 木		スパゲティナポリタン キャロットソースサラダ・くだもの	ベーコン ぶたにく ぎゅうにゅう	オリーブオイル スパゲッティ あぶら さとう	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン キャベツ きゅうり ホールコーン パイナップル	565 20.8
31 金		ごまじゃこチャーハン ジャンボしゅうまい ちゅうかスープ	ちりめんじゃこ いとけずりぶし ぶたにく とりにく とうふ	こめ むぎ あぶら ごまあぶら ごま でんぷん しゅうまいのかわ	しょうが にんにく ねぎ ほししいたけ キャベツ にんじん たけのこ はくさい こまつな	576 25.7

※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。