

正しい準備・食べ方・
後片付けの仕方を覚えよう

5月予定こんだて表



東京都北区立西浮間小学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	I類+ たんぱく質 脂質 食塩相当量
1水	こどもの日献立 えびいりちゅうかおこわ	○	はるまき ほそぎりスープ	ぶたにく、むきえび、牛乳、とりにく、 とうふ、たまご	こめ、あぶら、はるさめ、さとう、 でんぷん、はるまきのかわ、こむぎこ	しいたけ、にんじん、たけのこ、 グリーンピース、もやし、えのきたけ	588 kcal 23.3 g 18.8 g 2.3 g
2火	こいのぼり昼食 ※お弁当						
7火	世界の料理 大韓民国 ピビンバ	○	トックスープ パイン	ぶたにく、だいす、牛乳、とりにく	こめ、むぎ、あぶら、さとう、 いりごま、トック	にんにく、しょうが、こまつな、 もやし、にんじん、だいこん、キャベツ、 チンゲンツァイ、ねぎ、 パインアップル	608 kcal 24.3 g 19.3 g 2.1 g
8水	ごもくうどん	○	じゃがバター フルーツヨーグルト	とりにく、あぶらあげ、かまぼこ、 牛乳、ヨーグルト、わかめ	うどん、でんぷん、じゃがいも、 バター	にんじん、たけのこ、たまねぎ、ねぎ、 しいたけ、こまつな、パイナップル、 もも、バナナ、みかん	588 kcal 23.4 g 15.2 g 2.6 g
9木	ごはん かつおとじゃこのふりかけ	○	さけのマヨネーズやき きゅうりとツナのすのもの みそしる	ちりめん、かつおぶし、牛乳、サケ、 わかめ、ツナ、なまあげ、みそ	こめ、いりごま、さとう、マヨネーズ、 あぶら	にんじん、きゅうり、だいこん、 こまつな、ねぎ	579 kcal 31.0 g 20.1 g 2.6 g
10金	ピラフ	○	チーズ入りオムレツ キャベツのスープ	とりにく、牛乳、とりにく、 サラダチーズ、たまご、ベーコン	こめ、マーガリン、あぶら、さとう	たまねぎ、にんじん、とうもろこし、 マッシュルーム、グリーンピース、 こまつな、キャベツ	582 kcal 26.6 g 23.1 g 2.6 g
13月	ごはん	○	ハンバーグ ベジタブルソテー みそしる	牛乳、とりにく、ぶたにく、 あぶらあげ、みそ	こめ、パンこ、さとう、じゃがいも、 あぶら	たまねぎ、にんじん、とうもろこし、 グリーンピース、キャベツ	595 kcal 25.5 g 20.2 g 2.6 g
14火	ホタテのあんかけどん	○	ちゅうかふうコーンスープ れいとうみかん	ぶたにく、ほたて、牛乳、とうふ、 たまご	こめ、あぶら、でんぷん	しいたけ、にんじん、たけのこ、 たまねぎ、キャベツ、にんにく、 しょうが、クリームコーン、 とうもろこし、みかん	591 kcal 25.8 g 13.2 g 2.6 g
15水	郷土料理 高知県 かつおめし	○	ぐるに かきたまじる みかんのぎゅうにゅうかん	かつお、牛乳、なまあげ、とうふ、 たまご、調理用牛乳	こめ、むぎ、いりごま、じゃがいも、 こんにゃく、でんぷん、さとう	しょうが、ねぎ、だいこん、 にんじん、ごぼう、こまつな、みかん	605 kcal 28.0 g 16.4 g 2.9 g
16木	スパゲティミートソース	○	レモンあえ まっちゃんケーキ	ぶたにく、だいす、チーズ、牛乳、 ちりめん、しほはなまめ	スパゲッティ、あぶら、こむぎこ、 さとう、いりごま、マーガリン	にんにく、にんじん、セロリー、 たまねぎ、エリンギ、トマト、パセリ、 キャベツ、もやし、レモン	668 kcal 25.9 g 19.9 g 1.8 g
17金	ごはん	○	さばのねぎみそやき ゆでそらまめ みそしる	牛乳、さば、みそ、あぶらあげ、とうふ、 みそ	こめ、さとう	しょうが、ねぎ、そらまめ、にんじん、 キャベツ、たまねぎ、えのきたけ、 こまつな	580 kcal 31.8 g 19.2 g 2.2 g
20月	ピザトースト	○	アスパラサラダ コーンポタージュ	ベーコン、ピザチーズ、牛乳、 調理用牛乳、なまクリーム	むえんしょくパン、あぶら、 さとう、バター、じゃがいも	にんにく、たまねぎ、マッシュルーム、 ピーマン、アスパラガス、キャベツ、 きゅうり、クリームコーン、 とうもろこし、パセリ	575 kcal 22.9 g 27.3 g 2.3 g
21火	ひじきごはん	○	ちくぜんに なめこじる	ひじき、とりにく、だいす、みそ あぶらあげ、牛乳、なまあげ、とうふ	こめ、あぶら、こんにゃく、さとう、 じゃがいも	にんじん、グリーンピース、ごぼう、 たけのこ、しいたけ、さやいんげん、 なめこ、ねぎ、こまつな	585 kcal 27.7 g 19.8 g 2.9 g
22水	しおラーメン	○	スパイシーポテト こだまスイカ	やきぶた、わかめ、うすらたまご、牛乳	ちゅうかめん、あぶら、じゃがいも	メンマ、キャベツ、ねぎ、こまつな、 とうもろこし、こだまスイカ	576 kcal 21.3 g 20.4 g 2.4 g
23木	とうふのうまにどん	○	みそしる かわちばんかん	ぶたにく、とうふ、さつまあげ、 牛乳、あぶらあげ、みそ	こめ、でんぷん、あぶら、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、たけのこ、 しいたけ、ねぎ、こまつな、 かわちばんかん	584 kcal 26.6 g 17.4 g 2.4 g
4月と5月が誕生日の児童にカップケーキを出します。							
24金	ごはん	○	さわらのこうみやき はるさめいため けんちんじる	牛乳、さわら、とりにく、とうふ	こめ、あぶら、さとう、いりごま、 はるさめ、じゃがいも、こんにゃく	しょうが、ねぎ、にんにく、にんじん、 ピーマン、しいたけ、もやし、にら、 だいこん	580 kcal 28.3 g 19.5 g 2.1 g
27月	ドライカレー	○	ツナサラダ メロン	とりにく、だいす、牛乳、ツナ	こめ、あぶら、こむぎこ、さとう	たまねぎ、にんじん、ピーマン、 にんにく、しょうが、セロリー、 キャベツ、きゅうり、とうもろこし、 メロン	584 kcal 20.8 g 20.3 g 2.2 g
28火	ビスキュイパン	○	ポトフ あまなつみかん	牛乳、とりにく、いんげんまめ	まるパン、バター、さとう、 こむぎこ、じゃがいも	セロリー、にんじん、たまねぎ、 キャベツ、パセリ、あまなつみかん	583 kcal 19.9 g 20.8 g 2.4 g
29水	ごはん	○	さかなとやさいのいためもの とうふとおおなのスープ	牛乳、まんだい、とうふ	こめ、あぶら、じゃがいも、でんぷん、 あぶら、さとう	しょうが、たまねぎ、にんじん、 たけのこ、ピーマン、しいたけ、 こまつな	623 kcal 24.2 g 19.7 g 2.5 g
30木	てりやきチキンサンド	○	じゃがいものハニーサラダ フルーツポンチ	とりにく、牛乳	ミルクパン、でんぷん、あぶら、 じゃがいも、さとう	しょうが、キャベツ、きゅうり、 にんじん、パイナップル、みかん、 もも、バナナ	598 kcal 22.5 g 22.9 g 1.8 g
31金	とりにくとやさいのせんぎりどん	○	ししゃものごまやき たまごスープ	とりにく、牛乳、ししゃも、とうふ、 たまご	こめ、むぎ、あぶら、じゃがいも、 でんぷん、いりごま	ピーマン、たまねぎ、にんじん、 もやし	585 kcal 27.0 g 19.0 g 2.7 g

※食材量等の都合により、献立の一部が変更になる場合があります。ご了承ください。