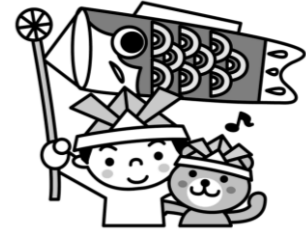


5月給食予定献立表



給食目標 正しい食事のマナーを身につけよう

令和6年度

北区立王子小学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間・ おもに体をつくるものになる	黄の仲間・ おもにエネルギーのもとになる	緑の仲間・ 体の調子を整えるものになる	エネルギー たんぱく質
1水	～はちじゅうはちやに ちなんだこんだて～ おやかどん キャベツとしおこんぶのサラダ まっちゃまめ	○	とりにく、たまご しおこんぶ、だいず ぎゅうにゅう	こめ、むぎ さとう、かたくりこ あぶら、ごまあぶら	たまねぎ、しいたけ、グリーンピース キャベツ、きゅうり、にんじん	628 29.7
2木	ごはん とうふハンバーグ マカロニサラダ じゃがいもとベーコンのスープ	○	ぶたにく、とりにく とうふ、とうにゅう ハム、ベーコン ぎゅうにゅう	こめ、パンこ さとう、マカロニ あぶら、じゃがいも	たまねぎ、トマトジュース、キャベツ きゅうり、にんじん、コーン、パセリ	679 27.9
7火	～せいさんしゃしえんじぎょう～ ほたてとコーンの バターじょうゆピラフ アップドレッシングサラダ トマトポトフ	○	ほたて、とりにく ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、さとう バター、あぶら オリーブゆ、じゃがいも	コーン、アスパラガス、もやし にんじん、キャベツ、きゅうり りんご、にんにく、たまねぎ トマトかん	572 26.0
8水	グリーンピースごはん さけのてりやき おひたし とんじる 	○	さけ、かつおぶし ぶたにく、あぶらあげ みそ、ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、さとう かたくりこ、あぶら こんにゃく、じゃがいも	グリーンピース、しょうが、こまつな にんじん、もやし、キャベツ ごぼう、だいこん、ねぎ	586 28.9
9木	キャロットライスの ホワイトソースがけ ひよこまめのサラダ ぶどうゼリー	○	とりにく、ぎゅうにゅう とうにゅう、なまクリーム ひよこまめ、かんてん	こめ、むぎ バター、あぶら こむぎこ、さとう	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム キャベツ、きゅうり、あかピーマン コーン、ぶどうジュース	637 21.3
10金	さんさいうどん ちくわのカレーあげ れいとうみかん	○	とりにく、あぶらあげ わかめ、ちくわ あおのり、ぎゅうにゅう	れいとううどん、さとう こむぎこ、あぶら	しいたけ、にんじん、たけのこ ねぎ、わらび、えのき、なめこ みかん	581 28.7
13月	ごはん てづくりふりかけ しおにくじゃが ツナあえ	○	かつおぶし、しおこんぶ ちりめんじゃこ、ツナ ぶたにく、ぎゅうにゅう	こめ、さとう ごま、あぶら しらたき、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、グリーンピース コーン、もやし、きゅうり、キャベツ	591 24.2
14火	ごもくちゅうかおこわ にぎすのかおりあげ にらたまスープ ホワイトゼリー	○	ぶたにく、あぶらあげ にぎす、とりにく たまご、かんてん にゅうさんきんいんりょう ぎゅうにゅう	こめ、もちごめ あぶら、ごまあぶら さとう、こむぎこ かたくりこ	ねぎ、しいたけ、にんじん たけのこ、えだまめ、しょうが たまねぎ、にら、みかんかん	605 27.0
15水	フレンチトースト ポークビーンズ レモンドレッシングサラダ	○	ぎゅうにゅう、たまご いんげんまめ、ベーコン ぶたにく	しよくパン、バター さとう、はちみつ あぶら、じゃがいも	たまねぎ、にんにく、にんじん トマトかん、パセリ、キャベツ きゅうり、あかピーマン コーン、れもんかじゅう	614 25.0
16木	マーボーやきそば ナムル フルーツポンチ	○	ぶたにく、だいず みそ、とうふ ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん、あぶら さとう、かたくりこ ごまあぶら、ごま	にんにく、しょうが、ねぎ、にんじん たまねぎ、たけのこ、しいたけ、にら もやし、きゅうり、こまつな、ももかん みかんかん、パインかん、りんごかん	603 26.1
17金	ごはん はがつかのあすまに からしあえ さつまいもたまねぎのみそしる	○	はがつか、あぶらあげ みそ、ぎゅうにゅう	こめ、かたくりこ こむぎこ、あぶら さとう、ごま、さつまいも	しょうが、キャベツ、もやし にんじん、こまつな、たまねぎ ねぎ、えのき	640 28.0
20月	ごはん にくとうふ ごぼうサラダ	○	ぶたにく、とうふ ぎゅうにゅう	こめ、あぶら こんにゃく、さとう マヨネーズ、ごま	たまねぎ、はくさい、にんじん グリーンピース、ごぼう、キャベツ きゅうり、コーン	642 25.0
21火	～せかいのりょうり タイ～ ガパオライス ヤムウンセン マンゴーヨーグルト	○	とりにく、たまご えび、ヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、あぶら ごまあぶら、さとう ごま、はるさめ	にんにく、にんじん、たまねぎ しいたけ、ピーマン、あかピーマン バジル、キャベツ、もやし きゅうり、レモンかじゅう マンゴーピューレ、マンゴーかん	595 25.9
22水	キムチチャーハン ジャンボぎょうざ わかめスープ	○	ぶたにく、とりにく わかめ、ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、あぶら ごまあぶら、ごま かたくりこ、こむぎこ ぎょうざのかわ	にんにく、たまねぎ、はくさいキムチ ピーマン、キャベツ、ねぎ、にら はくさい、しょうが、コーン、にんじん	598 22.7
23木	こくとうパン めばるのこうそうパンこやき キャロットソースサラダ きのこクリームスープ	○	めばる、ベーコン ぎゅうにゅう、とうにゅう	こくとうパン、オリーブゆ パンこ、さとう、バター あぶら、じゃがいも、こむぎこ	にんにく、キャベツ、きゅうり コーン、にんじん、たまねぎ、しめじ エリンギ、マッシュルーム、こまつな	597 27.6
24金	とりめし ちくさやき だいこんときゅうりのかふうづけ すましじる	○	とりにく、たまご ひじき、とうふ あぶらあげ、ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、ごまあぶら あぶら、さとう	しょうが、たまねぎ、しめじ にんじん、しいたけ、だいこん きゅうり、ねぎ、こまつな、えのき	541 26.6
27月	カレーミートトースト じゃがいものハニーサラダ ABCやさしいスープ	○	ぶたにく、だいず ヨーグルト、チーズ とりにく、ぎゅうにゅう	はいがしよくパン、あぶら こむぎこ、じゃがいも はちみつ、ABCマカロニ	にんにく、しょうが、セロリ たまねぎ、にんじん、マッシュルーム キャベツ、きゅうり、こまつな	586 25.9
28火	～せかいのりょうり かんこく～ ビビンバ トックスープ パイナップル	○	とりにく、みそ わかめ、ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、あぶら さとう、かたくりこ ごまあぶら、ごま、トック	にんにく、しょうが、にんじん もやし、こまつな、だいこん えのき、パイナップル	611 23.7
29水	ごはん さばのみそに いそあえ けんちんじる	○	さば、みそ、とうふ のり、あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ、さとう さといも、ごまあぶら	ねぎ、しょうが、キャベツ もやし、にんじん、こまつな だいこん、ごぼう	612 27.8
30木	ツナトマトスパゲティ コーンサラダ よもぎケーキ	○	ツナ、チーズ、たまご ぎゅうにゅう、とうにゅう	スパゲティ、あぶら こむぎこ、オリーブゆ さとう、バター あまなっとう、ふんとう	にんにく、セロリ、たまねぎ しめじ、トマトかん、コーン、キャベツ きゅうり、にんじん、よもぎ	664 25.1
31金	わかめごはん しおしモンからあげ キャベツのおかかあえ とうふとなめこのみそしる	○	わかめ、とりにく かつおぶし、とうふ みそ、ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、ごま こむぎこ、かたくりこ さとう、あぶら	しょうが、にんにく、レモン、ねぎ レモンかじゅう、キャベツ、にんじん きゅうり、なめこ、はくさい、こまつな	615 26.5

※ 食材の都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。