

令和6年度5月給食献立表

20回

北区立滝野川第三小学校

日	献立	牛乳	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	エネルギー たんぱく質
1水	ごまみそうどん ちゅうかあえ チーズポテトフライ	○	とりにく あぶらあげ みそ とうにゅう ぎゅうにゅう こなチーズ	れいとううどん ごま りょくとうはるさめ さとう ごまあぶら じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん だいこん ほししいたけ こまつな ねぎ キャベツ きゅうり	573kcal 22.5g
2木	「 こどもの日献立 」 ちゅうかちまきふうおこわ とりにくのみそづけやき ごまずあえ にらたまスープ 	○	やきぶた ぎゅうにゅう とりにく みそ とうふ たまご	こめ もちごめ ごまあぶら さとう ごま でんぶん	ほししいたけ たけのこ こまつな にんじん もやし にら	590kcal 29.5g
7火	ゆかりごはん あじのこうみやき かわりきんぴら すましじる	○	ぎゅうにゅう あじ ぶたにく とうふ カットわかめ	こめ むぎ ごまあぶら あぶら じゃがいも さとう ごま こんにやく	ゆかり にんにく しょうが ねぎ にんじん ごぼう さやいんげん かぶ えのきたけ	551kcal 26.9g
8水	ピザトースト コーンチャウダー くだもの	○	ベーコン ピザチーズ ぎゅうにゅう とりにく ちょうりょうぎゅうにゅう クリーム	しょくパン バター あぶら じゃがいも こむぎこ	にんにく たまねぎ マッシュルーム ピーマン はくさい クリームコーン ホールコーンかん あまなつみかん	611kcal 27.3g
9木	しちこくごはん すきやきふうに かきたまじる Happy Birthday Dessert 	○	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ とうにゅう たまご カットわかめ きなこ	こめ しちこくブレンド あぶら しらたき あまなつとう じゃがいも さとう こまちふ でんぶん こむぎこ	にんじん たまねぎ ねぎ こまつな ぶなしめじ	571kcal 25.7g
10金	ポイントラリー大会 給食はありません。お弁当のご用意をお願いします。					
13月	ひじきごはん ししゃものごまフライ だいずとやさいのナムル わかたけじる	○	とりにく ほしひじき あぶらあげ ぎゅうにゅう ししゃも ちょうりょうぎゅうにゅう だいず カットわかめ	こめ もちごめ あぶら いとこんにやく さとう こむぎこ パンこ ごま ごまあぶら	にんじん もやし こまつな たけのこ ねぎ	573kcal 22.5g
14火	だいずいりミートスパゲッティ コーンサラダ くだもの	○	とりひきにく だいず こなチーズ ぎゅうにゅう ロースハム	あぶら さとう こむぎこ スパゲッティ	にんにく セロリ にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ キャベツ きゅうり もやし ホールコーンかん パイン	584kcal 26.5g
15水	こんぶごはん さかなのねぎみそやき キャベツとじゃこのおひたし ねりごまのみそしる	○	あぶらあげ こんぶ ぎゅうにゅう すけとうだら みそ ちりめんじゃこ	こめ もちごめ あぶら さとう こんにやく じゃがいも ねりごま	にんじん ほししいたけ しょうが ねぎ キャベツ こまつな もやし だいこん	586kcal 30.1g
16木	ぶたにくのおろしどん わかめとたまごのスープ ごまドレッシングサラダ	○	ぶたにく ぎゅうにゅう とうふ たまご カットわかめ	こめ むぎ あぶら さとう ごま ごまあぶら でんぶん ねりごま	にんにく にんじん たまねぎ もやし だいこん こまつな しょうが ねぎ キャベツ	589kcal 26.2g
17金	やきカレーパン ポトフ くだもの	○	とりひきにく たまご ぎゅうにゅう ぶたにく ウィナー	まるパン あぶら こむぎこ パンこ じゃがいも	しょうが たまねぎ にんじん にんにく セロリ キャベツ マッシュルーム こまつな いちご	653kcal 30.2g
20月	「 世界の料理献立 タイ 」 ガバオライス あつあげとキャベツのスープ ヤムウンセン 	○	とりひきにく ぎゅうにゅう なまあげ	こめ むぎ あぶら さとう りょくとうはるさめ	にんにく たまねぎ あかピーマン ピーマン にんじん キャベツ にら きゅうり もやし レモン	560kcal 24.0g
21火	しょうゆラーメン カリカリあぶらあげのサラダ フルーツヨーグルト	○	とりひきにく ぎゅうにゅう あぶらあげ プレーンヨーグルト	むしちゅうかめん あぶら ごまあぶら さとう	しょうが ねぎ にんにく たけのこ もやし キャベツ こまつな にんじん みかんかん パインかん おうとうかん	567kcal 25.8g
22水	キムチチャーハン トックスープ かいそうサラダ	○	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく かいそうサラダ	こめ むぎ あぶら ごま ごまあぶら トック	にんじん はくさいキムチ ピーマン しょうが はくさい たけのこ ねぎ チンゲンサイ キャベツ きゅうり たまねぎ	564kcal 20.3g
23木	ツナポテトサンド ミネストローネ れいとうりんご	○	ツナ ぎゅうにゅう とりにく こなチーズ	コッペパン あぶら じゃがいも マヨネーズ マカロニ	たまねぎ にんにく セロリ にんじん ホールトマトかん ほうれんそう れいとうアップル	550kcal 24.4g
24金	ごはん さわらのてりやき のりあえ すりごまのみそしる	○	ぎゅうにゅう さわら もみのり とうふ わかめ あぶらあげ みそ	こめ むぎ さとう ごまあぶら ごま	キャベツ もやし ねぎ だいこん にんじん こまつな	582kcal 28.8g
27月	「 郷土料理献立 宮城県 」 あぶらぶどん おひたし はっとじる 	○	たまご ぎゅうにゅう とりにく	こめ あぶらふ さとう あぶら こんにやく こむぎこ	たまねぎ さやえんどう こまつな もやし にんじん ごぼう だいこん	601kcal 25.0g
28火	ツナのカレーピラフ さけのチーズやき レモンじょうゆあえ やさいスープ	○	ツナ ぎゅうにゅう しろさけ ピザチーズ	こめ マーガリン あぶら オリーブオイル ごまあぶら	にんじん たまねぎ マッシュルーム ホールコーンかん ピーマン もやし キャベツ きゅうり レモン ぶなしめじ	567kcal 29.7g
29水	フレンチトースト とうにゅうシチュー キャロットドレッシングサラダ	○	たまご ちょうりょうぎゅうにゅう ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう	しょくパン さとう バター じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん はくさい ぶなしめじ ねぎ こねぎ キャベツ きゅうり もやし	580kcal 26.8g
30木	はっほうめん ごまだれサラダ キャラメルポテト	○	とりにく いか むきえび ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん あぶら でんぶん ごまあぶら さとう すりごま さつまいも グラニューとう バター	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ たけのこ もやし ねぎ チンゲンサイ キャベツ きゅうり ホールコーンかん	600kcal 22.8g
31金	ソースチキンカツどん けんちんじる くだもの 運動会応援献立 	○	とりにく ぎゅうにゅう	こめ むぎ こむぎこ パンこ あぶら さとう こんにやく じゃがいも	キャベツ ごぼう にんじん だいこん メロン	605kcal 24.8g

※食材料等の都合により変更をする場合があります。