



# 5月の予定献立表



令和6年度

北区立豊川小学校

日付	曜日	こんだてめい	おもなざいりょう(3しょくしょくひんぐん(あか・き・みどりのぶるい))			えいようか	
			ちやくになる(あか)	ねつやちからのもとになる(き)	からだのちようしをととのえる(みどり)	エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)
1	水	まっちゃんあげパン ギョウにゅう	ギョウにゅう きなこ	コッペパン あぶら さとう		641	21.9
		にんじんサラダ		あぶら さとう	キャベツ あかパブリカ きパブリカ きゅうり にんじん		
		とうにゅうのコーンシチュー	とりにく とうにゅう ギョウにゅう なまクリーム	あぶら じゃがいも バター こむぎこ	たまねぎ にんじん コーン		
2	木	ちゅうかちまき ギョウにゅう	ギョウにゅう ぶたにく	こめ もちこめ あぶら さとう ごまあぶら	しょうが たけのこ にんじん グリンピース ほししいたけ	566	20.2
		パリパリサラダ		ワンタンかわ あぶら さとう	キャベツ にんじん きゅうり もやし たまねぎ しょうが		
		とうふとたまごのちゅうかスープ	とうふ たまご	でんぶん ごまあぶら	にんじん たまねぎ ねぎ		
7	火	ピースごはん ギョウにゅう	ギョウにゅう	こめ	グリーンピース	665	22.2
		にくじゃが	ぶたにく	あぶら しらたき じゃがいも さとう	しょうが にんじん たまねぎ		
		もやしのみそしる ガトーショコラ	あぶらあげ わかめ とうにゅう	さとう こめこ あぶら	もやし		
8	水	ミートソーススパゲティ ギョウにゅう	ギョウにゅう ベーコン ぶたにく とりにく	スパゲティ あぶら さとう	にんにく セロリ たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト	588	24.3
		フレンチサラダ		あぶら さとう	キャベツ きゅうり にんじん コーン たまねぎ		
		くだもの			カラマンダリン		
9	木	ごはん ギョウにゅう ごもくたまごやき	ギョウにゅう とりにく とうふ たまご	こめ あぶら	たまねぎ にんじん さやいんげん	590	23.8
		きりぼしだいこんのいために		あぶら しらたき さとう	にんじん だいこん たけのこ		
		じゃがいもとあぶらあげのみそしる	あぶらあげ	じゃがいも	しめじ		
10	金	ごはん ギョウにゅう かつおのてりやき	ギョウにゅう かつお	こめ さとう でんぶん	しょうが	523	30.2
		かぶのこんぶちやあえ			かぶ きゅうり		
		とりだんごみそしる	とりにく	でんぶん	ねぎ しょうが れんこん にんじん ごぼう ほししいたけ しめじ だいこん こまつな ねぎ		
13	月	こうやどうふのそぼろどん ギョウにゅう	ギョウにゅう とりにく こうやとうふ	こめ あぶら さとう	しょうが にんじん ほししいたけ さやいんげん	567	22.8
		こまつなとひじきのあえもの	ひじき	はるさめ しろごま さとう ごまあぶら	こまつな もやし にんじん		
		のっぺいじる	とうふ	いとこんにやく さともい でんぶん	にんじん だいこん ねぎ		
14	火	あしたばチャーハン ギョウにゅう	ギョウにゅう ぶたにく	こめ あぶら ごまあぶら	しょうが ねぎ ほししいたけ たけのこ あしたば	568	19.6
		チンゲンサイのちゅうかスープ	とりにく とうふ	しろごま	しょうが コーン ねぎ チンゲンサイ		
		フルーツあんじん	こなかてん ギョウにゅう	さとう	パインかん みかんかん		
15	水	ごはん ギョウにゅう しろみぎかなのフライ	ギョウにゅう ホキ	こめ こむぎこ パンこ あぶら		601	25.2
		せんぎりポテトソテー		あぶら じゃがいも	コーン アスパラガス		
		とうふとだいこんのみそしる	とうふ		だいこん にんじん ねぎ		
16	木	カレーうどん ギョウにゅう	ギョウにゅう ぶたにく とりにく	うどん あぶら さとう でんぶん	たまねぎ にんじん ねぎ	577	19.1
		いとかてんいりおひたし	いとかてん	さとう	にんじん キャベツ こまつな コーン		
		よもぎもち	とうふ きなこ	しらやまこ さとう	よもぎ		
17	金	ごはん ギョウにゅう	ギョウにゅう	こめ		581	24.4
		かじょうどうふ	ぶたにく とうふ	あぶら さとう でんぶん	しょうが にんにく にんじん ほししいたけ たけのこ ねぎ		
		もやしとにらのちゅうかあえ		しろごま さとう ごまあぶら	もやし にら		
		たんじょうびおいわいケーキ(4・5がつまれ)バナナケーキ	ギョウにゅう たまご	こむぎこ こめこ ベーキングパウダー バター さとう	バナナ レモン		
20	月	ごはん あじつけのり ギョウにゅう	ギョウにゅう のり	こめ		582	33.4
		アジのスタミナやき やさいのもの	あじ とりにく	さとう あぶら いとこんにやく じゃがいも	にんにく にんじん たけのこ さやいんげん		
		なめこじる	とうふ		なめこ ねぎ		
21	火	エビクリームライス ギョウにゅう	ギョウにゅう とりにく えび とうにゅう チーズ なまクリーム	こめ バター あぶら こむぎこ	たまねぎ にんじん マッシュルーム	584	20
		イタリアンサラダ		さとう あぶら	キャベツ きゅうり にんじん コーン にんにく		
		くだもの			メロン		
22	水	こくとうパン ギョウにゅう パーベキューチキン	ギョウにゅう とりにく	こくとうパン さとう	しょうが りんご にんにく たまねぎ	601	25
		フライドポテト		じゃがいも あぶら			
		ABCスープ		マカロニ	たまねぎ にんじん キャベツ パセリ		
23	木	ジャージャーめん ギョウにゅう	ギョウにゅう ぶたにく とりにく	ちゅうかめん あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	にんにく しょうが ねぎ ほししいたけ たけのこ チンゲンサイ もやし	584	25.2
		わかめスープ	とりにく とうふ わかめ	しろごま ごまあぶら	ねぎ		
		くだもの			れいとうみかん		
24	金	さんさいおこわ ギョウにゅう	ギョウにゅう とりにく あぶらあげ	こめ もちこめ あぶら さとう	わらび みず なめこ えのき ほししいたけ たけのこ にんじん	544	27.4
		いかのこうみやき	いか	ごまあぶら	しょうが ねぎ にんにく		
		みずなのすましじる	かまぼこ とうふ		にんじん ねぎ みずな		
25	土	おにぎり(わかめ・おかか) しるぶどう&ほうれんそうジュース	わかめ はなかつお	こめ	ぶどう ほうれんそう	655	18.5
		とりのからあげ じゃがいものきんぴら	とりにく	さとう でんぶん こめこ あぶら じゃがいも しらたき	しょうが にんにく ごぼう にんじん		
		しおこんぶのつけもの	しおこんぶ		きゅうり キャベツ		
28	火	チキンライス ギョウにゅう	ギョウにゅう とりにく	こめ バター あぶら	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト グリーンピース	580	21.2
		レタスペッパースープ	ベーコン	あぶら	セロリ たまねぎ コーン レタス		
		ヨーグルト	ヨーグルト				
29	水	ごはん ギョウにゅう あげぎょうざ	ギョウにゅう ぶたにく とりにく	こめ ごまあぶら ぎょうざかわ こむぎこ あぶら	キャベツ ねぎ にら にんにく しょうが	637	20.5
		ちゅうかふうきゅうり		さとう ごまあぶら	きゅうり		
		はるさめスープ		はるさめ しろごま	たまねぎ にんじん チンゲンサイ		
30	木	ガーリックトースト ギョウにゅう	ギョウにゅう	しょくパン バター	にんにく パセリ	572	21.6
		ハニーサラダ		はちみつ あぶら	キャベツ きゅうり にんじん コーン		
		ポークビーンズ	ベーコン ぶたにく だいず	あぶら じゃがいも さとう	にんにく セロリ たまねぎ にんじん トマト		
31	金	いわしのかばやきどん ギョウにゅう	ギョウにゅう いわし	こめ でんぶん あぶら さとう	しょうが	630	22.8
		ごまあえ		しろごま さとう ごまあぶら	こまつな もやし にんじん		
		けんちんじる	とうふ	あぶら さともい	ごぼう にんじん だいこん ほししいたけ ねぎ		

★天候により、野菜や果物が十分にとれない時などは、給食の献立が変更になる場合があります。  
★誕生日給食が始まります。その月が誕生日の人にケーキが出ます。今月は4・5月生まれです。

