

5月こんだてひょう

令和5年

北区立滝野川もみじ小学校

日曜	こんだて	牛乳	あかのしょくひん	きいろのしょくひん	みどりのしょくひん	えいようか		備考
			ちやにくになる	はたらくちからになる	からだのちょうしをととのえる	エネルギー(kcal)	たんぱく(g)	
1月	さけのまぜごはん みそしる じゃがいものとりそばろに		とりにく けすりぶし こおりとうふ みそ カットわかめ さけ	こめ おしむぎ さとう こんにやく ぶ じゃがいも	にんじん たまねぎ さやいんげん キャベツ	591	28	
2火	ちゅうかおこわ かきたまスープ よもぎもち		ほたてかいばしら とうふ カットわかめ たまご おしとうふ きなこ ぶたにく	もちごめ こめ あぶら さとう かたくりこ しらたまご しょうしんこ	にんじん たまねぎ ほししいたけ たけのこ こねぎ よもぎ	597	22	B日程
8月	ジューシー もずくのスープ かつおのたつたあげ		あぶらあげ とりにく こんぶ むつ けすりぶし ちくわ とうふ もずく	こめ あぶら さとう かたくりこ	しょうが にんじん えのき ねぎ こまつな	635	29	B日程
9火	ガーリックトースト ビーンズシチュー コールスローサラダ		しろいんげんまめ とりにく	しょくパン バター マーガリン あぶら じゃがいも はくりきこ さとう	にんにく たまねぎ にんじん ケチャップ キャベツ きゅうり コーン	554	20	
10水	みそラーメン やさいチップス		ぶたにく とりにく みそ	むしちゅうかめん あぶら じゃがいも ねりごま ごまあぶら	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ ねぎ きゅうり コーン もやし にら かぼちゃ れんこん	593	25	
11木	かむかむごはん ヤンニョムチキン サムゲタンふうスープ		だいず ひよこまめ ささげ とりにく カットわかめ じゃこ	こめ おおむぎ あぶら オリーブゆ いりごま もちごめ かたくりこ	しょうが にんにく ねぎ ケチャップ ほししいたけ にんじん だいこん ねぎ	612	29	
12金	あぶたまどん くきわかめのナムル くだもの		とりにく あぶらあげ なまあげ けすりぶし たまご くきわかめ	こめ おしむぎ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら すりごま	えのき たまねぎ ねぎ もやし にんじん にんにく みかん	585	24	
15月	チキンカツバーガー【セルフ】 せんぎりキャベツ ミネストラスープ		とりにく ベーコン	はくりきこ パンこ あぶら じゃがいも はいがパン	キャベツ たまねぎ にんじん セロリ にんにく トマトかん	604	30	
16火	こぎつねごはん ごじる ももゼリー		とりにく けすりぶし だいず あぶらあげ みそ とうふ こなかんてん	こめ さとう あぶら じゃがいも	にんじん ねぎ こまつな さやいんげん	594	26	
17水	むぎごはん かじょうとうふ こんにやくサラダ		なまあげ ぶたにく	こめ おしむぎ さとう りょくとうはるさめ ごま ごまあぶら あぶら かたくりこ こんにやく	にんじん たまねぎ もやし たけのこ しょうが キャベツ にんにく こまつな ほししいたけ きゅうり	618	25	
18木	スパゲティナポリタン コーンサラダ		ベーコン とりにく ウィンナー こなチーズ まぐろかん	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 ビーマン ケチャップ マッシュルーム トマトピューレ きゅうり コーン キャベツ	556	22	
19金	まぐろそばろどん いもこなべ	乳酸菌飲料	たまご まぐろかん みそ けすりぶし とりにく なまあげ	こめ あぶら さとう こんにやく さつまいも	しょうが ごぼう ねぎ にんじん ほししいたけ さやいんげん たまねぎ	627	26	
22月	ざっこくごはん しらたまフルーツポンチ ぶたにくとはるさめのからみに		ぶたにく けすりぶし	こめ あぶら はるさめ ごまあぶら ざっこくまい さとう れいとうしらたま	だいこん にんじん にら しょうが にんにく りんご・おうとうかん ようなし・はくとうかん	569	19	
23火	もちむぎごはん けんちんじる さばのみそに おひたし		さば とりにく みそ けすりぶし とうふ	こめ もちむぎ さとう あぶら いとこんにやく	ねぎ こまつな にんじん ごぼう だいこん もやし	598	32	
24水	ちゃんぽんうどん さつまいものごまだんご		ぶたにく えび ちくわ かまぼこ なまクリーム たまご きゅうにゅう	れいとううどん さとう かたくりこ あぶら ごま さつまいも はくりきこ	しょうが きくらげ もやし にんじん たまねぎ キャベツ ほししいたけ	544	24	
25木	チキンライス こくとうむしパン ベーコンとやさいのスープに		とりにく ベーコン たまご ぎゅうにゅう	こめ バター あぶら くろざとう はくりきこ じゃがいも	たまねぎ にんじん もやし パセリ キャベツ こまつな マッシュルーム ケチャップ	640	19	
26金	セサミパン キーマカレー カリカリハニーサラダ		ベーコン ぶたにく とりにく	セサミパン あぶら はくりきこ じゃがいも はちみつ バター	にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんじん ケチャップ トマト りんご きゅうり キャベツ	629	23	6年 校外学習
29月	キムタクチャーハン ワンタンスープ くだもの		ぶたにく とりにく	こめ おおむぎ あぶら はるさめ ごまあぶら ワンタンのかわ ごま	にんじん はくさい ピーマン たけのこ ねぎ もやし しょうが みかん チンゲンサイ だいこん	583	20	
30火	こめこのクリームパン【セルフ】 マカロニサラダ やさいスープ		たまご まぐろかん とりにく きゅうにゅう	さんおんとう マカロニ さとう あぶら じゃがいも ミルクパン	キャベツ たまねぎ にんじん きゅうり チンゲンサイ	635	26	
31水	ごましおごはん めったじる くるまふカツ ピリからきゅうり		けすりぶし ぶたにく みそ あぶらあげ	こめ おしむぎ ぶ ごましお はくりきこ パンこ ごまあぶら さつまいも ごま さとう	しょうが だいこん きゅうり にんじん たまねぎ こねぎ	610	24	

※ 献立は食材購入などの都合により、献立の日を交換したり、食材を変更することがあります。
 ※ 栄養価は中学年のものです。低学年は0.9倍 高学年は1.1倍になります。