

5月 学校給食予定献立表



平成 23 年

73 江戸川区立北小岩小学校

日	曜日	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価
			血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	
6	金	こどもの日の行事食 中華風中華そば 根菜のナムル 中華風なめこスープ いちごのケーキ 牛乳	豚肉 鶏肉 卵 干しえび 牛乳	もち米 でん粉 小麦粉 さとう 油 ごま パター	にんじん ごまつな 干し椎茸 だけのこ ちやし れんこん こぼろ 佃干だいこ んにんにく 玉葱 なめこ ねぎ いちご	エネルギー たんぱく質 634 Kcal 23 g
9	月	ご飯 ひじきのふりかけ 豆まめコロッケ 小松菜と生揚げのみそ汁 きゃべつの昆布和え キウイフルーツ 牛乳	かつお節 おかか 白いんげん豆 うずら豆 ひよこ豆 大豆 豚肉 卵 油揚げ みそ ひじき じゃこ 粉チーズ 塩昆布 牛乳	米 麦 さとう じゃがいも 小麦粉 パン粉 油 ごま パター	にんじん バセリ ごまつな 玉葱 ねぎ キャベツ きゅうり キウイフルーツ	エネルギー たんぱく質 699 Kcal 24.1 g
10	火	カニカマ給食 カレーうどん わかさぎの唐揚げ カニカマサウザ 小松菜入りいもちもち パナナヨーグルト 牛乳	豚肉 なたと さきいか わかさぎ じゃこ ヨーグルト 牛乳	でん粉 うどん さとう じゃがいも 油 アーモンド ごま	にんじん ごまつな しょうが にんにく 玉葱 ねぎ キャベツ もやし きゅうり パナナ	エネルギー たんぱく質 593 Kcal 23.3 g
11	水	手作りオニオンパン コンパン ポークトマトシチュー きゅーこんと大豆のサラダ うずら卵そえ グレープフルーツ 牛乳	卵 ベーコン 豚肉 大豆 うずら卵 粉チーズ 牛乳	さとう じゃがいも 小麦粉 油 マーガリン パター	にんじん トマト ビューレ さやいんげん 玉葱 にんにく セロリ マッシュルーム キャベツ きゅうり トウモロコシ	エネルギー たんぱく質 665 Kcal 27.3 g
12	木	キムチ炒飯 ししゃもの変わりフライ わかめスープ もやしの中華あえ パナナ 牛乳	豚肉 卵 鶏肉 木綿豆腐 ハム ししゃも あおのり 茎わかめ 牛乳	米 麦 小麦粉 パン粉 さとう 油 ごま	にんじん だけのこ はくさい けんちん ねぎ グリンピース 玉葱 もやし きゅうり パナナ	エネルギー たんぱく質 632 Kcal 25.7 g
13	金	ホットサンド アーモンドトスト 豆入り味噌汁 あさりのカリッとサラダ 清見オレンジ 牛乳	ハム ベーコン レンズ豆 豆腐 あさり チーズ くわかめ 牛乳	丸パン 食パン さとう はちみつ つ じゃがいも でん粉 小麦粉 マーガリン アーモンド粉 油	にんじん バセリ 玉葱 卵 とうもろこし キャベツ もやし きゅうり しょうが オレンジ	エネルギー たんぱく質 642 Kcal 26.1 g
16	月	高知県の郷土食 ごま茶飯 鷹と大豆の揚げ煮 ごま和え じゃが芋と玉ねぎのみそ汁 りんご 牛乳	かつお 角切り 大豆 みそ 油揚げ わかめ 牛乳	米 麦 でん粉 さとう じゃがいも ごま 油 ごま	にんじん ごまつな しょうが キャベツ もやし 玉葱 ほうれん草 ねぎ りんご	エネルギー たんぱく質 663 Kcal 29.1 g
17	火	カニカマ給食 ご飯 大豆の焼き味噌 いかにのから揚げ あんかけ汁 鶏胸と厚揚げの煮物 牛乳	大豆 みそ いか下足 焼き竹輪 生揚げ 牛乳	米 麦 さとう でん粉 上新粉 あられんこんにゃく 油	にんじん ごまつな さやいんげん ごぼう しょうが にんにく 玉葱 もやし ねぎ	エネルギー たんぱく質 620 Kcal 24.4 g
18	水	グラタンパン トマトと卵のスープ 小松菜とひじきのサラダ パナナ 牛乳	鶏肉 エビ 豚肉 豆腐 卵 かまぼこ チーズ ひじき 牛乳	丸パン 小麦粉 でん粉 さとう はるさめ パター ごま 油	にんじん トマト バセリ ごまつな 玉葱 マッシュルーム きゅうり キャベツ パナナ	エネルギー たんぱく質 578 Kcal 24.9 g
19	木	豚肉のしぐれごはん がんもどきの含め煮 豆腐としめじのすまし 小松菜とコーンの煮びたし グレープフルーツ 牛乳	豚肉 みそ がんもどき 豆腐 なたと 油揚げ 牛乳	米 麦 さとう 油	さやいんげん にんじん ごまつな ごぼう しょうが だいこん ねぎ ほうれん草 キャベツ ホールコック グレープフルーツ	エネルギー たんぱく質 589 Kcal 23.9 g
20	金	グリンピースごはん ますのさざれ焼き 切り干し大根の含め煮 きのこと汁 メロン 牛乳	マス 豚肉 油揚げ 鶏肉 生揚げ 牛乳	米 麦 生パン粉 さとう でん粉 マヨネーズ 油	にんじん さやいんげん ごまつな グリンピース 干し椎茸 佃干だいこ 玉葱 しめじ えのきたけ まいたけ ねぎ メロン	エネルギー たんぱく質 621 Kcal 25.6 g
23	月	ご飯 じゃこくろみ 新じゃがのそぼろ煮 手作りつみれ汁 りんご 牛乳	生揚げ 鶏肉 いわし 卵 みそ 豆腐 ちりめんじゃこ 牛乳	米 麦 さとう じゃがいも でん粉 くるみ 油 ごま 油	にんじん さやいんげん ごまつな 玉葱 しょうが ねぎ りんご	エネルギー たんぱく質 680 Kcal 24.5 g
24	火	ご飯 手作りきわかめの佃煮 たららのアーモンド揚げ かきたま汁 きんぴらごぼろ 牛乳	まだら たまご 鶏こま くわかめ 牛乳	米 麦 さとう 小麦粉 でん粉 油 ごま アーモンド	にんじん ごまつな さやいんげん しょうが にんにく 玉葱 えのきたけ ねぎ ごぼろ	エネルギー たんぱく質 644 Kcal 24.2 g
25	水	カニカマ給食 ヨーグルトトスト (1/2) 焼きそばパン 鶏肉と野菜のスープ煮 おさつチップス キウイフルーツ 牛乳	卵 豚肉 鶏肉 ヨーグルト 牛乳	食パン さとう コッパパン 蒸し中華めん シェルマカロニ さつまいも パター 油	にんじん さやいんげん 玉葱 キャベツ ほうれん草 キウイフルーツ	エネルギー たんぱく質 639 Kcal 23.2 g
26	木	カニカマ給食 麻婆豆腐丼 茎わかめ大根の和風サラダ おひたし大豆 牛乳	豚肉 みそ 豆腐 ハム 大豆 くわかめ じゃこ 牛乳	米 麦 でん粉 さとう さつまいも 油 アーモンド 卵 ヲコシ ごま	にんじん には にんにく しょうが 干し椎茸 だけのこ 玉葱 ねぎ だいこん きゅうり	エネルギー たんぱく質 738 Kcal 28.8 g
27	金	給食献立 ホタテとアスパラのごはん れんこん入りつくね焼 おひたし ごぼろと油揚げのみそ汁 パインアップル 牛乳	ほたてがいか 鶏肉 豆腐 卵 かつお節 おかか 油揚げ みそ 牛乳	米 麦 パン粉 でん粉 さとう ごま 油	にんじん アスパラガス ごまつな しょうが 干し椎茸 れんこん ねぎ キャベツ もやし ごぼろ はくさい パインアップル	エネルギー たんぱく質 609 Kcal 26.2 g
30	月	しょうゆラーメン ジャンボぎょうざ 杏仁豆腐 牛乳	豚肉 なたと 粉天 牛乳	蒸中華めん さとう でん粉 ぎょうざの皮 油	にんじん ごまつな には だけのこ ねぎ キャベツ しょうが にんにく あかん豆 だいこん 黄落	エネルギー たんぱく質 680 Kcal 25.2 g
31	火	いわしのかば焼き丼 けんちん汁 うの花煮 ニューサマーオレンジ 牛乳	まいわし 鶏肉 豆腐 油揚げ おから 焼き竹輪 あさり 牛乳	米 麦 でん粉 さとう 油 ごま	にんじん ごまつな しょうが 干し椎茸 ごぼろ だいこん ねぎ ニューサマーオレンジ	エネルギー たんぱく質 640 Kcal 24.6 g

*材料購入その他の都合により、献立は変更することがあります。ご了承ください。

今月の給食目標
時間を守って楽しく食べましょう

今月の栄養価平均	
エネルギー	643kcal
たんぱく質	26.2g

準備、片付けをすばやく行い、ゆっくり食事の時間をとって、楽しく食べましょう!!

★5月27日は小松菜の日です。
小松菜は江戸川区が発祥で、北小岩小学校では小松菜専門農家の平野農園さんの
小松菜を使っています。

