



5月献立表



2025年 5月

北ノ台小学校

日	献立説明	献立	牛乳	赤の仲間 魚や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1人分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 木	八十八夜	竹の子と鶏肉の炊込みごはん 大根とじゃがいものみそ汁 抹茶蒸しケーキ	○	牛乳、鶏小間、削り節、みそ(赤)、みそ(白)、調整豆乳、・甘納豆(卵・乳なし)	米、油、じゃがいも、・蒸しパンMix(大豆あり、卵・乳なし)	筍、人参、大根、しめじ、えのき、長ねぎ	547 kcal 19.7 g 13.5 g 2.5 g
2 金		丸パン 鶏の照り焼き ポークシチュー フレンチドレッシングサラダ	○	牛乳、鶏モモ、豚肉、レンズまめ	丸パン(乳あり大豆卵なし)、じゃがいも、小麦粉、バター	生姜、人参、冷凍コーン、キャベツ、きゅうり、にんにく、玉ねぎ、マッシュルーム、グリーンピース	583 kcal 25.8 g 26.9 g 2.7 g
7 水		五目チャーハン 中華春雨サラダ トック入りスープ 甘夏	○	牛乳、・焼豚(卵・乳なし)、・無添加けし(大豆・卵・乳なし)、・ポーク(大豆・卵・乳なし)、鶏小間、絹豆腐	米、ごま油、油、緑豆春雨(大豆・卵・乳なし、・かつお)、トック	人参、長ねぎ、チンゲン菜、グリーンピース、キャベツ、もやし、きゅうり、大根、小松菜、甘夏	502 kcal 19.3 g 15.5 g 2.7 g
8 木		チキンライスのホワイトソースがけ コールスローサラダ キャロットゼリー	○	牛乳、牛乳、鶏小間、・A-コン(大豆・卵・乳なし)、調理用牛、生クリーム、・ポーク(大豆・卵・乳なし)、イナアガー	米・マーガリン(卵・乳なし)、油、小麦粉、バター	玉ねぎ、マッシュルーム、人参、冷凍コーン、グリーンピース、キャベツ、みかん、にんじんジュース、オレンジジュース	571 kcal 16.8 g 21.3 g 1.9 g
9 金		ごはん さばのカレー焼き 三色おひたし じゃが芋団子汁	○	牛乳、さば切身、おかか、鶏小間、削り節	米、じゃがいも、片栗粉	人参、もやし、小松菜、干し椎茸、しめじ、長ねぎ、ほうれん草	538 kcal 25.7 g 16.6 g 2.3 g
12 月		ゆかりごはん 豆腐ハンバーグ じゃこと野菜の和え物 豚汁	○	牛乳、豚ひき肉、押し豆腐、じゃこ、豚ばら肉、小間、削り節、みそ(赤)、みそ(白)	米、油、片栗粉、つきこんにやく(黒)	玉ねぎ、人参、大根、きゅうり、ごぼう、長ねぎ	531 kcal 23.4 g 19.4 g 2.3 g
13 火	旬の食材 アスパラガス	春野菜のパスタ ハニーサラダ ぶどうゼリー	○	牛乳、・A-コン(大豆・卵・乳なし)、鶏小間、イナアガー、粉寒天	スパゲッティ(大豆・卵・乳なし)、オリーブ油、油、じゃがいも、はちみつ	玉ねぎ、エリンギ、ブロッコリー、アスパラガス、キャベツ、人参、もやし、ナタデココ、ぶどうジュース	501 kcal 18.5 g 21.6 g 1.7 g
14 水	旬の食材 グリーンピース	ピースそばごはん 新じゃがのキムチ煮 さつま汁	○	牛乳、鶏挽肉、豚バラ、豚肉、油揚げ(卵・乳なし)、削り節、みそ(白)、みそ(赤)	米、油、しらたき(白・5cm)、新じゃが、こんにやく、さつまいも	生グリーンピース、生姜、玉ねぎ、人参、・かつ(鰯使用、甲殻類・大豆・卵・乳なし)、ニラ、ごぼう、大根	593 kcal 23.8 g 19.8 g 2.4 g
15 木		中華おこわ 春巻き 青菜のナムル かまぼこのすまし汁	○	牛乳、豚ばら肉、小間、豚バラ、・蒸しのかまぼこ、鶏小間	もち米、米、ごま油、緑豆春雨(大豆・卵・乳なし)、油、片栗粉、春巻き皮(卵・乳なし)、小麦粉	人参、筍、干し椎茸、グリーンピース、筍、長ねぎ、にんにく、生姜、小松菜、もやし、きゅうり、大根、えのき	569 kcal 21.9 g 21.2 g 3.0 g
16 金	世界の料理 イタリア	手作りフォカッチャ ツナサラダ ミネストローネ	○	牛乳、ツナフレーク米油漬、・A-コン(大豆・卵・乳なし)、豚肉	強力粉、米粉、オリーブ油、油、じゃがいも	キャベツ、きゅうり、人参、玉ねぎ、セロリ、クラッシュトマト、パセリ	530 kcal 21.2 g 21.0 g 3.0 g
19 月	世界の料理 台湾	魯肉飯(ルーローハン) ビーフンスープ タピオカミルクゼリー	○	牛乳、豚肉、生揚げ、・蒸しのかまぼこ、生クリーム、イナアガー	米、油、片栗粉、・ビーフン(卵・乳なし)、三温糖、アラカシ油(凍、卵・乳なし)、・黒みつ	チンゲン菜、玉ねぎ、長ねぎ、たけのこ、干し椎茸、さくらげ、生姜、人参、白菜、もやし	659 kcal 23.4 g 21.9 g 2.3 g
20 火	郷土料理 沖縄県	シシジューシー 沖縄アサリ汁 黒糖ちんすこう	○	牛乳、豚肉、油揚げ(卵・乳なし)、松前用切り昆布、あおさのり	米、ラード、三温糖、黒砂糖、小麦粉	人参、いんげん、長ねぎ、白菜	549 kcal 18.8 g 18.8 g 2.0 g
21 水	スポーツ フェスティバル 応援献立	ごはん ガルバンゾーコロケ 白菜とベーコンのサラダ 茗茶汁	○	牛乳、豚ひき肉、ひよこ豆、・A-コン(大豆・卵・乳なし)、わかめ	米、油、じゃがいも、小麦粉、・乾パン粉(大豆・卵・乳なし)、生パン粉(大豆・卵・乳なし)	人参、玉ねぎ、キャベツ、白菜、レタス、きゅうり、新竹の子	585 kcal 21.1 g 19.5 g 2.3 g
22 木	スポーツ フェスティバル 応援献立	春キャベツの塩ラーメン 揚げワントン 切干大根の和え物	○	牛乳、豚バラ、豚ひき肉	蒸し中華めん(大豆・卵・乳なし)、ラード、ごま油、ワントンの皮(大豆・卵・乳なし)、片栗粉、油	人参、春キャベツ、もやし、きくらげ、長ねぎ、にんにく、生姜、キャベツ、ニラ、切干大根、きゅうり	538 kcal 19.3 g 25.4 g 2.3 g
23 金	スポーツ フェスティバル 応援献立	勝つカレー コーンサラダ 紅白サイダーポンチ	野菜 ジュース	鶏むね切身、豚ひき肉	小麦粉、・乾パン粉(大豆・卵・乳なし)、生パン粉(大豆・卵・乳なし)、油、米、じゃがいも、マーガリン(卵・乳なし)、白玉(大豆・卵・乳なし)、上白糖	きになる野菜ジュース(白アドウ・りんご、玉ねぎ、人参、セロリ、にんにく、生姜、もやし、冷凍コーン、きゅうり、クリームコーン(乳・卵なし)、みかん、パイナップル、ナタデココ	782 kcal 17.9 g 20.9 g 1.9 g
27 火		チンジャオロース丼 ほうれん草のスープ みたらし団子	○	牛乳、豚肉、豚バラ、・A-コン(大豆・卵・乳なし)	米、油、片栗粉、ごま油、白玉(大豆・卵・乳なし)	にんにく、生姜、玉ねぎ、筍、ピーマン、パプリカ(赤)、人参、冷凍コーン、ほうれん草	574 kcal 19.0 g 19.7 g 2.3 g
28 水	郷土料理 五平餅	ちゃんこうどん きゃべつのおかか和え 五平もち(長野県郷土料理)	○	牛乳、鶏小間、たら、削り節、おかか、みそ(赤)	うどん(ゆで、大豆・卵・乳なし)、油、里芋、アルファ米、白すりごま	ごぼう、人参、大根、長ねぎ、小松菜、もやし、キャベツ	464 kcal 21.3 g 11.9 g 2.5 g
29 木		ごはん 生揚げ中華風煮 春雨サラダ	○	牛乳、生揚げ、豚肉、・ポーク(大豆・卵・乳なし)	米、油、三温糖、片栗粉、ごま油、緑豆春雨(大豆・卵・乳なし)	にんにく、生姜、玉ねぎ、人参、もやし、グリーンピース、きゅうり、小松菜	567 kcal 24.1 g 19.5 g 2.1 g
30 金	人気献立 揚げパン	揚げパン ポテトサラダ コーンスープ	○	牛乳、・ポーク(大豆・卵・乳なし)、わかめ	コッパパン(乳あり、大豆・卵なし)、油、グラニュー糖、じゃがいも、・エッグ・マヨネーズ(大豆あり、卵・乳なし)、片栗粉	人参、きゅうり、玉ねぎ、しめじ、カーネルコーン	492 kcal 15.4 g 23.9 g 2.5 g

※仕入れの関係で献立が変更になることがあります。

※今月、姉妹都市長野県木島平村からの食材は、しめじ、えのき、アスパラの予定です。