



# 令和元年5月の献立表



文京区立小日向台町小学校

給食指導のめあて：決まった時間で、楽しく食事をしましょう 食生活指導のめあて：朝ごはんをきちんと食べましょう

日	曜	献立	食 材			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	お知らせ	
			血や肉になるもの	働く力や体温になるもの	体の調子を整えるもの				
7	火	五目中華おこわ 中華春雨サラダ 中華コンスープ	牛乳	豚肉 ほたて貝柱 干しえび 豆腐 卵	米 もち米 ごま油 砂糖 はるさめ 砂糖 ごま油 でんぷん	しょうが 長ねぎ にんじん にんじん もやし きゅうり クリームコーン ホールコーン 長ねぎ	621	24.1	
8	水	ココア揚げパン ブロッコリーサラダ 田舎風スープ	牛乳	豚肉 高野豆腐	ミルクパン 砂糖 油 油 じゃがいも はるさめ	キャベツ きゅうり にんじん ホールコーン ブロッコリー しょうが にんじん 玉ねぎ キャベツ パセリ	654	23.1	
9	木	やきとり丼 豆腐のみそ汁 美生柑	牛乳	鶏肉 のり 豆腐 油揚げ わかめ	米 油 砂糖 でんぷん	長ねぎ 玉ねぎ しょうが えのき 美生柑	667	26.9	
10	金	ご飯 鯖の塩焼き 細切り昆布の炒め煮 大根のみそ汁	牛乳	さば 豚肉 油揚げ 刻み昆布	米 油 しらたき 砂糖	にんじん だいこん しめじ 長ねぎ こまつな	655	25.3	
13	月	ソース焼きそば きゅうりの南蛮漬け チーズケーキ	牛乳	豚肉 あおのり クリームチーズ 生クリーム 卵	油 むし中華めん ごま油 砂糖 小麦粉	にんじん 玉ねぎ キャベツ もやし だいこん きゅうり レモン	670	23.8	
14	火	ご飯 鶏肉のみそ焼き おかかおひだし かきたま汁	牛乳	鶏肉 かつお節 豆腐 卵	米 砂糖 でんぷん	しょうが 長ねぎ キャベツ もやし にんじん にんじん 玉ねぎ	596	26.1	
15	水	黒砂糖パン ポテトのチーズ焼き ツナサラダ	牛乳	ベーコン ピザチーズ ツナ	黒砂糖パン 油 じゃがいも 油 砂糖	玉ねぎ パセリ にんじん だいこん きゅうり	639	22.6	
16	木	カレーライス しそドレサラダ オトメメロン	牛乳	豚肉	米 麦 油 じゃがいも 米粉 砂糖	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん にんじん キャベツ きゅうり 大葉 オトメメロン	706	22.6	
17	金	ご飯 魚のあずま煮 ごま酢和え すまし汁	牛乳	ホキ 豆腐 わかめ	米 でんぷん 米粉 油 砂糖 ごま 砂糖	にんじん キャベツ もやし 長ねぎ えのき	649	25.4	
20	月	鮭のクリームスパゲティ マセドアンサラダ 美生柑	牛乳	オホーツクサーモン 牛乳 粉チーズ 生クリーム	スパゲティ 油 米粉 じゃがいも 油	にんにく 玉ねぎ にんじん マッシュルーム水煮 ホールコーン ブロッコリー きゅうり にんじん キャベツ 美生柑	662	26.9	
21	火	ご飯 えび入り卵焼き ごま和え 貝だくさんみそ汁	牛乳	卵 えび 油揚げ	米 砂糖 油 ごま 砂糖 油 こんにゃく	にんじん 長ねぎ 玉ねぎ キャベツ にんじん もやし ごぼう にんじん だいこん こまつな	635	27.2	
22	水	ガーリックトースト コーンサラダ ポークビーンズ	牛乳	豚肉 大豆	食パン バター 油 油 じゃがいも	にんにく キャベツ にんじん きゅうり ホールコーン 玉ねぎ にんにく しょうが 玉ねぎ セロリ にんじん	610	22.6	
23	木	回鍋肉丼 わんたんスープ オレンジゼリー	牛乳	豚肉 わかめ 卵 粉寒天	米 油 砂糖 でんぷん ごま油 ワンタンの皮 砂糖	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ キャベツ ピーマン にんじん 長ねぎ オレンジジュース みかん缶	644	23.5	
24	金	ご飯 ささみのレモン煮 切干大根の含め煮 じゃがいものみそ汁	牛乳	鶏ささみ肉 油揚げ 大豆 わかめ	米 でんぷん 油 砂糖 油 糸こんにゃく 砂糖 じゃがいも	レモン 切干大根 にんじん 玉ねぎ 長ねぎ	647	28.0	
27	月	肉うどん からし和え 草団子	牛乳	鶏肉 きな粉	冷凍うどん 油 砂糖 白玉粉 米粉 砂糖	だいこん ごぼう にんじん しめじ 長ねぎ こまつな にんじん チンゲン菜 キャベツ 冷凍よもぎ	640	23.8	5年生ハケ岳 移動教室
28	火	ご飯 ジャンボ餃子 糸寒天サラダ 卵入りわかめスープ	牛乳	豚ひき肉 糸寒天 豆腐 わかめ 卵	米 ぎょうざの皮 ごま油 でんぷん 油 油 ごま油 砂糖 でんぷん	にんにく しょうが 長ねぎ たら キャベツ キャベツ にんじん だいこん 長ねぎ	715	26.0	5年生ハケ岳 移動教室
29	水	ホットドック 白いんげん豆のシチュー 美生柑	牛乳	フランクフルト ベーコン 鶏肉 白いんげん豆 牛乳	コッペパン 油 じゃがいも 米粉	キャベツ にんじん 玉ねぎ はくさい パセリ 美生柑	709	25.9	5年生ハケ岳 移動教室
30	木	ひじきご飯 新じゃがのそぼろ煮 野菜の即席漬け	牛乳	ひじき 鶏肉 油揚げ 豚ひき肉 鶏ひき肉	米 油 砂糖 油 じゃがいも しらたき 砂糖 でんぷん	にんじん にんじん 玉ねぎ さやいんげん キャベツ きゅうり にんじん しょうが	625	22.0	
31	金	ミックスピラフ フレンチサラダ 白菜と卵のスープ グレープゼリー	牛乳	鶏肉 えび ベーコン 卵 粉寒天	米 バター 油 油 油 砂糖	にんにく 玉ねぎ にんじん マッシュルーム水煮 ホールコーン ピーマン もやし きゅうり にんじん 玉ねぎ 玉ねぎ にんじん はくさい ぶどうジュース りんご缶	644	22.0	5月生まれ お誕生日給食

☆食材の入荷状況や学校行事等により、献立を変更することがあります。

☆5月生まれのお誕生日給食があります。

☆ハッピーランチの日があります。

☆エネルギー・たんぱく質は中学年(3・4年生)の栄養価です。

児童1人1回当たりの学校給食摂取基準(平成30年8月1日改正)は、低学年(1・2年生)エネルギー530kcal・たんぱく質21.9g、中学年(3・4年生)エネルギー650kcal・たんぱく質26.8g、高学年(5・6年生)エネルギー780kcal・たんぱく質32.2gとなっています。

☆食材の産地について(時季等により産地は変わります)

牛乳(千葉) だし昆布(北海道) かつお中厚削り(鹿児島) 豚肉・豚ひき肉(群馬) 鶏肉・鶏ひき肉(岩手) 卵(青森) さば(ノルウェー)  
オホーツクサーモン(北海道) ホキ(ニュージーランド) えび(タイ) ほたて貝柱(北海道) 干しえび(台湾) ツナ(タイ・ベトナム) いんげん豆(北海道)  
大豆(北海道) のり(国産) わかめ(徳島) ひじき(長崎) 刻み昆布(北海道) あおのり(愛知) かつお節(静岡)  
米(石川) もち米(熊本) 押麦(静岡) 米粉(秋田) じゃがいも(鹿児島) ごま(ミャンマー)  
こまつな(埼玉) にんじん(静岡) だいこん(千葉) もやし(栃木) キャベツ(愛知) きゅうり(埼玉) 玉ねぎ(佐賀) 長ねぎ(千葉) にんにく(青森)  
しょうが(高知) ごぼう(埼玉) しめじ(新潟) えのき(長野) さやいんげん(沖縄) パセリ(千葉) ピーマン(茨城) はくさい(茨城) セロリ(静岡)  
たら(栃木) ブロッコリー(埼玉) 大葉(愛知) チンゲン菜(静岡) 冷凍よもぎ(山形) 切干大根(宮崎) レモン(アメリカ) 美生柑(愛媛)  
オトメメロン(茨城) みかん缶(国産) りんご缶(青森) マッシュルーム水煮(岡山) ホールコーン(北海道) クリームコーン(北海道)

