



平成30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

©少年写真新聞社2017

©少年写真新聞社2017

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				
1	火	ご飯 ささみのしモン煮 切り干し大根の含め煮 みそ汁	牛乳	米 鶏ささみ肉 油揚げ 大豆 わかめ	米 でんぷん 米粉 油 砂糖 油 糸こんにゃく 砂糖 じゃがいも	レモン 切干しだいこん にんじん 玉ねぎ 長ねぎ	647	27.9	
2	水	中華五目ご飯 春雨サラダ 中華コーンスープ	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	605	22.5	
7	月	クリームソーススパゲティ アスパラサラダ 甘夏	牛乳	ベーコン 鶏肉 えび 牛乳 粉チーズ 油	スパゲティ 油 バター 米粉 生クリーム 油	玉ねぎ マッシュルーム水煮 パセリ キャベツ きゅうり にんじん アスパラガス ホールコーン 玉ねぎ 甘夏	690	25.0	
8	火	やきとり丼 野菜の即席漬け みそ汁	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 キャベツ きゅうり にんじん しょうが えのき	660	28.1	
9	水	フィッシュバーガー 水菜のスープ 美生柑	牛乳	ホキ 卵 鶏肉 豆腐	丸パン 小麦粉 パン粉 油	キャベツ にんじん えのき みすな 美生柑	590	29.8	
10	木	ご飯 ひじきふりかけ 生揚げのそぼろ煮 きゅうりの酢の物	牛乳	米 生揚げ 鶏ひき肉 豚ひき肉 糸寒天	米 砂糖 ごま 砂糖 油 でんぷん 砂糖	しょうが にんじん 玉ねぎ さやいんげん きゅうり にんじん もやし	635	25.9	
11	金	焼肉チャーハン わんたんスープ オレンジゼリー	牛乳	豚肉 卵 豚ひき肉 粉寒天	米 油 砂糖 ワンタンの皮 砂糖	にんにく しょうが 長ねぎ にんじん しょうが 玉ねぎ にんじん もやし 長ねぎ こまつな オレンジジュース みかん缶	647	22.2	
14	月	ご飯 鯖の西京焼き 変わりきんぴら すまし汁	牛乳	さわら 豆腐 わかめ	米 砂糖 油 じゃがいも 糸こんにゃく 砂糖 ごま 麩	ごぼう にんじん こまつな	633	26.5	
15	火	あんかけ焼きそば 大根の南蛮漬け バナナケーキ	牛乳	豚肉 いか えび たまご 牛乳	油 むし中華めん でんぷん ごま油 油 バター 砂糖 小麦粉	にんじん 玉ねぎ エリンギ もやし キャベツ だいこん きゅうり バナナ	665	26.1	
16	水	ココア揚げパン ポテトのチーズ焼き 卵スープ	牛乳	ベーコン ピザチーズ 鶏肉 豆腐 卵	ミルクパン 砂糖 油 油 じゃがいも でんぷん	玉ねぎ パセリ にんじん 玉ねぎ こまつな	703	25.5	
17	木	ご飯 豚肉のしょうが焼き 五目豆 みそ汁	牛乳	豚肉 昆布 大豆 油揚げ	米 砂糖 こんにゃく 砂糖	しょうが ごぼう にんじん さやいんげん だいこん しめじ こまつな	660	29.3	
18	金	ツナのカレーピラフ マセドアンサラダ 野菜スープ アップルゼリー	牛乳	ツナ 豚肉 粉寒天	米 バター 油 じゃがいも 油 砂糖	玉ねぎ にんじん マッシュルーム水煮 ビーマン ホールコーン きゅうり にんじん キャベツ 玉ねぎ セロリ はくさい にんじん 玉ねぎ こまつな りんごジュース りんご缶	620	18.0	5月生まれ お誕生日給食
21	月	石狩飯 いかと野菜の煮物 おひたし	牛乳	鮭 のり いか 鶏肉 生揚げ	米 ごま 油 里芋	だいこん しめじ にんじん 長ねぎ こまつな にんじん キャベツ	623	29.5	
22	火	ハヤシライス フレンチサラダ ゆでそら豆	牛乳	豚肉	米 麦 油 米粉 油	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん セロリ ホールトマト 冷凍グリーンピース もやし キャベツ にんじん 玉ねぎ そらまめ	633	21.1	
23	水	ご飯 ジャンボ餃子 ナムル 卵入りわかめスープ	牛乳	豚ひき肉 豆腐 わかめ 卵	米 きょうざの皮 ごま油 でんぷん 油 ごま 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 にんじん もやし こまつな にんにく 長ねぎ	685	24.2	5年生ハケ岳 移動教室
24	木	五目うどん ごま酢和え 草団子	牛乳	豚肉 油揚げ きな粉	冷凍うどん 砂糖 ごま 砂糖 白玉粉 米粉 砂糖	にんじん しめじ 長ねぎ こまつな にんじん キャベツ もやし 冷凍よもぎ	646	24.7	5年生ハケ岳 移動教室
25	金	ココアパン スパニッシュオムレツ みそだしサラダ 春キャベツのスープ	牛乳	ベーコン 牛乳 卵 粉チーズ 豚肉	ココアパン じゃがいも バター 砂糖 油 ごま油 油	にんにく 玉ねぎ にんじん もやし だいこん 玉ねぎ にんじん キャベツ	633	26.0	5年生ハケ岳 移動教室
28	月	スタミナ丼 豆腐と白菜の中華スープ メロン	牛乳	豚肉 豆腐	米 油 砂糖 でんぷん ごま油	にんにく しょうが 玉ねぎ もやし ビーマン 赤ビーマン しょうが にんじん 長ねぎ はくさい メロン	613	23.4	
29	火	ご飯 肉じゃがコロッケ からし和え すまし汁	牛乳	豚ひき肉 卵 乾燥マッシュポテト パン粉 豆腐 わかめ	米 じゃがいも こんにゃく 砂糖 油 小麦粉 砂糖	玉ねぎ にんじん キャベツ もやし にんじん 長ねぎ えのき	698	23.6	
30	水	ガーリックトースト クリームシチュー 豆のサラダ	牛乳	鶏肉 牛乳 いんげん豆 ひよこ豆 ベーコン	食パン バター 油 じゃがいも 米粉 油	にんにく 玉ねぎ にんじん しめじ マッシュルーム水煮 パセリ キャベツ ホールコーン きゅうり 玉ねぎ	656	23.2	
31	木	ご飯 鯖の塩焼き おひたし かきたま汁	牛乳	さば 豆腐 卵	米 でんぷん	キャベツ こまつな にんじん にんじん 玉ねぎ	633	25.5	

☆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。低学年(1・2年生)は約0.9倍、高学年(5・6年生)は約1.1倍になります。

☆食材の産地について(入荷状況等により産地が変わります)

豚肉・豚ひき肉(群馬・宮崎) 鶏肉・鶏ひき肉(岩手・宮崎) 卵(青森) 鮭(チリ) ホキ(ニュージーランド) さわら(韓国) さば(ノルウェー) えび(タイ)
 いか(青森) ほたて貝柱(北海道) 干しえび(台湾) ツナ(タイ・ベトナム) ひよこ豆(アメリカ) 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) 昆布(北海道) かつお節(静岡) 牛乳(千葉) 米(高知) 麦(静岡) じゃがいも(鹿児島) 里芋(埼玉) 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(神奈川県) きゅうり(埼玉) 玉ねぎ(北海道) 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(福岡) エリンギ(長野) えのき(長野) さやいんげん(沖縄) パセリ(千葉) 赤ビーマン(ニュージーランド)
 ビーマン(茨城) はくさい(茨城) そらまめ(鹿児島) アスパラガス(栃木) 水菜(茨城) セロリ(静岡) たら(茨城) 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) 甘夏(鹿児島) メロン(茨城) バナナ(フィリピン) みかん缶(国産) りんご缶(青森) ホールトマト(国産)
 冷凍グリーンピース(国産) 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)

