

5月

# 給食のこんだて表



令和8年度 文京区立青柳小学校

日	献立	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量
1 金	こぎつね寿司		油揚げ	米,砂糖,白ごま	人参,さやいんげん	572 kcal
	具だくさんみそ汁		とりにく,赤みそ,白みそ	でんぷん	玉ねぎ,人参,大根	21.7 g
	抹茶ミルクプリン		粉寒天,牛乳,生クリーム	砂糖		20.9 g
						2.0 g
7 木	ご飯			米		587 kcal
	さばの香味味噌焼き		たいせいようさば,白みそ	砂糖	玉ねぎ,しょうが	23.8 g
	じゃこ入りサラダ		ちりめんじゃこ	油,砂糖,ごま油	もやし,キャベツ,人参	24.9 g
	けんちん汁		豆腐,かつお厚削り節		人参,大根,長ねぎ	2.1 g
8 金	キーマカレー		ぶた肉,レンズまめ	米,油,じゃが芋,薄力粉	玉ねぎ,しょうが,にんにく,人参	622 kcal
	コーンサラダ			オリーブ油,砂糖	キャベツ,人参,ホールコーン,玉ねぎ	22.2 g
						22.0 g
						1.7 g
11 月	ご飯			米		555 kcal
	鶏の香味しょうゆかけ		とりにく	油,砂糖	しょうが,長ねぎ,にんにく	23.1 g
	野菜とわかめのピリ辛あえ		わかめ	ごま油,砂糖	キャベツ,人参,もやし	19.9 g
	みそ汁		油揚げ,赤みそ,白みそ		大根,えのきだけ	2.3 g
12 火	回鍋肉丼		ぶた肉,赤みそ,八丁みそ	米,油,砂糖,ごま油,でんぷん	しょうが,にんにく,人参,ピーマン,キャベツ	610 kcal
	フルーツポンチ		粉寒天	砂糖	もも缶,みかん缶	22.3 g
						17.1 g
						1.8 g
13 水	キムチチャーハン		ぶた肉	米,押麦,ごま油,油	にんにく,キムチ(アレルゲンフリー),玉ねぎ	556 kcal
	にら玉スープ		とりにく,たまご	ごま油,でんぷん	しょうが,大根,にら,えのきだけ	22.8 g
	わかめサラダ		わかめ	ごま油,砂糖	キャベツ,もやし,人参	22.2 g
						2.4 g
14 木	セサミトースト			食パン,バター,白練りごま,白ごま,砂糖		631 kcal
	かぶのホワイトシチュー		とりにく,牛乳,生クリーム	油,じゃが芋,バター,薄力粉	玉ねぎ,人参,マッシュルーム水蒸,かぶ	24.3 g
	メロン				メロン	31.0 g
						2.2 g
15 金	五目あんかけ焼きそば		ぶた肉	蒸し中華めん,油,砂糖,でんぷん,ごま油	人参,チンゲンサイ,キャベツ,白菜,エリンギ,きくらげ	599 kcal
	杏仁豆腐		粉寒天,牛乳	砂糖	パイナップル,みかん缶	24.9 g
						21.1 g
						2.1 g
18 月	麦ご飯			米,押麦		562 kcal
	さわらの照り焼き		さわり		しょうが	27.8 g
	野菜のあえ物			ごま油,砂糖	キャベツ,小松菜,人参,しょうが	19.0 g
	さつま汁		とりにく,豆腐,赤みそ,白みそ	油,じゃが芋	人参,大根	2.2 g
19 火	スパイシーピラフ		とりにく	米,油	人参,トマト,にんにく,玉ねぎ	559 kcal
	洋風卵スープ		とりにく,たまご	油,でんぷん	玉ねぎ,人参,キャベツ	23.1 g
	冷凍みかん				冷凍みかん	21.0 g
						1.8 g
20 水	トマトクリームスパゲティ		とりにく,牛乳,生クリーム	スパゲティ,油,バター,薄力粉	玉ねぎ,マッシュルーム水蒸	599 kcal
	フレンチサラダ			オリーブ油,砂糖	キャベツ,きゅうり,人参,玉ねぎ	24.4 g
						25.1 g
						1.9 g
21 木	ご飯			米		569 kcal
	鶏のおろしソースかけ		とりにく	油,砂糖,でんぷん	しょうが,大根	23.9 g
	ごぼうと人参のきんぴら			油,ごま油,こんにゃく,砂糖	ごぼう,人参	20.6 g
	みそ汁		わかめ,油揚げ,赤みそ,白みそ		キャベツ	2.5 g
22 金	きな粉揚げパン		きな粉	ミルクパン,油,砂糖,砂糖		563 kcal
	肉団子と春雨のスープ		とりにく,豆腐	でんぷん,緑豆春雨,ごま油	しょうが,人参,白菜,小松菜,長ねぎ	21.8 g
	ぶどうゼリー		粉寒天	砂糖	ぶどうジュース	25.8 g
						2.4 g
25 月	ご飯			米		566 kcal
	ぎせい豆腐		とりにく,豆腐,たまご	油,砂糖	長ねぎ,人参	24.9 g
	野菜の海苔あえ		のり	砂糖,ごま油	キャベツ,小松菜,人参	19.5 g
	みそ汁		わかめ,赤みそ,白みそ	じゃが芋	玉ねぎ	2.2 g
26 火	TOKYO X 豚肉うどん		ぶた肉,油揚げ	冷凍うどん	長ねぎ,小松菜	581 kcal
	大根の即席漬け			ごま油	大根	25.3 g
	りんごのケーキ		たまご	薄力粉,砂糖,油	りんご	23.0 g
						2.2 g
27 水	焼きピロシキ		ぶた肉	ミルクパン,油,緑豆春雨,米粉	玉ねぎ,人参	566 kcal
	豚肉と野菜のトマト煮		ぶた肉	オリーブ油,じゃが芋	にんにく,玉ねぎ,人参,トマトピューレ,キャベツ	26.7 g
	オレンジゼリー		粉寒天	砂糖	オレンジジュース	22.1 g
						2.0 g
28 木	ご飯			米		570 kcal
	ローストチキン		とりにく	はちみつ	しょうが,にんにく	24.4 g
	フレンチサラダ			オリーブ油,砂糖	キャベツ,きゅうり,人参,玉ねぎ	20.3 g
	野菜スープ		とりにく	油	玉ねぎ,人参,キャベツ	2.4 g
29 金	青大豆ご飯		とりにく,刻み昆布,青大豆	米,油,砂糖	人参	618 kcal
	鮭フライ		さけ	薄力粉,パン粉,油		29.1 g
	沢煮椀		豚肉,油揚げ	油	人参,大根,さやいんげん	26.1 g
						2.3 g

◆献立は、学校行事や食材料購入等の都合により、変更することがあります。  
◆献立名と同じ行に書かれている食材が、その献立で使う食材です。横にご覧ください。