

5月 献立

学校給食 摂取基準	エネルギー	780Kcal	今月の平均	756 Kcal
	たんぱく質	27.0~41.5g		30.3 g
	脂質	18.4~27.6g		24.4 g
	塩分相当量	2.5g未満		2.4 g

日	曜日	献立名	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		1杯 - たんぱく質 脂質量 食塩相当量	
			1群 魚・肉・卵・豆・大豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物		
7	木	牛乳		牛乳					747 kcal	
		ココア揚げパン			ショートニングパン, グラニュー糖	サラダ油			26.2 g	
		チリコンカン	豚ひき肉, 白いんげんまめ, 赤いんげん豆		じゃがいも, 砂糖, コーンスターチ, 米粉	サラダ油	にんじん, トマトピューレ	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, マッシュルーム, コー	32.6 g	
		イタリアンサラダ		チーズ		サラダ油	にんじん, 赤ピーマン	キャベツ, きゅうり, 黄ピーマン, ガーリックパウダー, レモン汁	2.8 g	
8	金	牛乳		牛乳					740 kcal	
		中華風五目おこわ	豚肉	干しエビ	米, もち米	サラダ油, ゴマ油	にんじん	ごぼう, ながねぎ	32.5 g	
		端午の節句すまし汁	鶏肉, 豆腐, かまぼこ	端午の節句の献立				にんじん, こまつな	だいこん, ながねぎ	19.3 g
		よもぎ団子	あずき		白玉粉, 上新粉		よもぎ		2.8 g	
9	月	牛乳		牛乳					741 kcal	
		メキシカンピラフ	ウィンナー		米	サラダ油	にんじん, ピーマン	玉ねぎ	24.5 g	
		クリームスープ	鶏肉, 白いんげん豆	調理学用牛乳	じゃがいも, 薄力粉	サラダ油	にんじん, パセリ	玉ねぎ, マッシュルーム	28.3 g	
		ツナサラダ	ツナ		砂糖	サラダ油	にんじん	キャベツ, きゅうり	2.5 g	
10	火	牛乳		牛乳					778 kcal	
		みそラーメン	豚肉, 赤みそ, たまご		むし中華めん	サラダ油, ゴマ油	にんじん, にら	にんにく, しょうが, キャベツ, もやし, ながねぎ, コーン	29.7 g	
		タピオカフルーツポンチ			タピオカパール, 砂糖			黄桃缶, バイナップル缶, みかん缶	18.3 g	
									3.2 g	
11	水	牛乳		牛乳					720 kcal	
		ごはん	和食の日 初ガツオを使用した献立		米				34.0 g	
		魚のあずま煮	かつお		でんぶん, 薄力粉, 砂糖	サラダ油, 白ごま		しょうが	17.2 g	
		カブの甘酢あえ			砂糖		にんじん	かぶ, きゅうり	1.8 g	
		玉ねぎとじゃが芋のみそ汁	赤みそ, 白みそ	わかめ	じゃがいも			玉ねぎ		
12	木	牛乳		牛乳					735 kcal	
		焼きピロシキ	豚ひき肉		無塩パン, パン粉, 薄力粉	サラダ油	にんじん	玉ねぎ	34.4 g	
		ボルシチ	豚肉		じゃがいも, 砂糖		にんじん, トマトピューレ	にんにく, キャベツ, ビート	26.6 g	
		アロエヨーグルト		ヨーグルト	砂糖			アロエ, リんご缶	1.6 g	
1	金	牛乳		牛乳					754 kcal	
		筍ごはん	油揚げ		米			たけのこ	37.4 g	
		さわらの西京みそ焼き	さわら, 西京みそ					しょうが, 玉ねぎ	23.2 g	
		おろしあえ			砂糖		こまつな, にんじん	ぶなしめじ, だいこん	3.1 g	
		けんちん汁	鶏肉, 豆腐		こんにゃく		にんじん	だいこん, ごぼう, ぶなしめじ, ながねぎ		
2	月	牛乳		牛乳					775 kcal	
		親子丼	鶏肉, たまご		米, こんにゃく, 砂糖, てんぷん		万能ねぎ	玉ねぎ	31.4 g	
		青菜と蓮根の昆布和え		塩昆布		ゴマ油, 白ごま	こまつな, にんじん	もやし, れんこん	23.9 g	
		でこぼん						デコボン	2.1 g	
3	火	牛乳		牛乳					760 kcal	
		切干大根ごはん	油揚げ		ひじき	米	サラダ油	にんじん	切干しだいこん	33.1 g
		シラスの厚焼き玉子	たまご		ちりめんじゃこ	砂糖	サラダ油	にんじん, こまつな	しょうが, 玉ねぎ, 干し椎茸	25.6 g
		豚汁	豚肉, 豆腐, 赤みそ, 白みそ		こんにゃく		にんじん	だいこん, ごぼう, 玉ねぎ, ながねぎ	2.7 g	
		冷凍りんご						りんご(冷凍・個包装)		
4	水	牛乳		牛乳					720 kcal	
		はちみつレモントースト	運動会応援献立①		食パン, グラニュー糖, はちみつ	マーガリン		レモン	28.0 g	
		肉団子トマトスープ	豚ひき肉, 鶏ひき肉		パン粉, てんぷん, じゃがいも, 砂糖, 薄力粉	サラダ油	にんじん, トマトピューレ	ながねぎ, しょうが, 玉ねぎ	28.9 g	
		豆と野菜のマリネ	大豆		砂糖	サラダ油	にんじん	きゅうり, れんこん, えだまめ	2.5 g	
5	木	牛乳		牛乳					844 kcal	
		ツナおろしスパゲティ	ツナ	のり	スパゲティ	オリーブ油, サラダ油		にんにく, だいこん	32.2 g	
		バジルドレッシングサラダ			砂糖	オリーブ油	こまつな, にんじん, トマト	きゅうり, 玉ねぎ, レモン汁	34.5 g	
		抹茶小豆スコーン	あずき	ヨーグルト	薄力粉, 強力粉, 砂糖	バター			2.7 g	

日	曜日	献立名	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		E値 - たんぱく質 脂質量 食塩相当量	
			1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物		
22	金	ジョア		ジョア プレーン					816 kcal	
		チキンカツカレー	鶏肉		米, じゃがいも, 薄力粉, パン粉 砂糖	サラダ油	にんじん	しょうが, にんにく, 玉ねぎ, グリーンピース	22.7 g	
		もやしとひじきのおひたし		ひじき				こまつな, 赤ピーマン	もやし	19.7 g
		きよみオレンジ	運動会応援献立②						きよみオレンジ	2.2 g
23	土	牛乳		牛乳					728 kcal	
		豚のスタミナ焼き丼	豚肉		米, てんぷん	サラダ油	にんじん, こまつな	しょうが, にんにく, 玉ねぎ, ながねぎ	28.1 g	
		キャベツの浅漬け					にんじん	キャベツ, きゅうり	20.0 g	
		冷凍パイ						パイナップル(冷凍・個包装)	2.0 g	
26	火	牛乳		牛乳					730 kcal	
		豚キムチ丼	豚肉		米, てんぷん	サラダ油, ゴマ油	にんじん, にら	しょうが, にんにく, 玉ねぎ, ながねぎ, 白菜キムチ	26.2 g	
		大根サラダ			砂糖	サラダ油	にんじん	だいこん, きゅうり, コーン	19.8 g	
		みしょうかん							2.5 g	
27	水	牛乳		牛乳					722 kcal	
		ごはん			米				25.5 g	
		ししゃものカレー揚げ		子持ちししゃも	薄力粉	サラダ油			24.3 g	
		ビーフンサラダ	ハム		ビーフン, 砂糖	サラダ油	こまつな	もやし, ぶなしめじ, えの きたけ, 玉ねぎ, ながねぎ, だいこん	2.2 g	
厚揚げと大根のみそ汁	生揚げ, 赤みそ, 白みそ									
28	木	牛乳		牛乳					785 kcal	
		ごはん			米				33.9 g	
		豚と厚揚げのみそ炒め	生揚げ, 豚肉, 赤みそ		砂糖, てんぷん	サラダ油	にんじん, こまつな	しょうが, にんにく, 玉ねぎ, はくさい, ながねぎ	26.7 g	
		じゃがいもきんぴら	豚肉		じゃがいも, 砂糖	サラダ油, 白ごま	にんじん, ピーマン	しょうが, れんこん	2.2 g	
		ソラマメの塩ゆで						そらまめ		
29	金	牛乳		牛乳					749 kcal	
		ごはん			米				35.3 g	
		さばの香味焼き	さば, 赤みそ	修学旅行事前学習 北陸の郷土料理の献立					ながねぎ, しょうが, にんにく	26.1 g
		よごし(ごまみそあえ)	白みそ		砂糖	ゴマ油, 白ごま	こまつな, ほうれんそう	キャベツ	2.4 g	
		めった汁	豚肉, 赤みそ, 白みそ		さつまいも, こんにゃく		にんじん	だいこん, ごぼう, ながねぎ, 干し椎茸		

※日本食品標準成分表(文部科学省)の改訂に伴い、文京区では学校給食摂取基準の運用を見直しております。
 ※学校行事・食材の購入などの都合により、使用食材や献立の一部を変更することがあります。ご承知おきください。