

# 5月 献立表

令和5年度 文京区立第六中学校

学校給食 摂取基準	エネルギー たんぱく質 脂質	780kcal 27.0~41.5g 18.4~27.6g	今月の平均	764 29.8 25.5
--------------	----------------------	-------------------------------------	-------	---------------------

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		エネルギー たんぱく質 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	
2	火	牛乳		牛乳					749 kcal
		ちまき風五目おこわ	豚肉	小エビ	米	サラダ油, ゴマ油	にんじん	ごぼう, ながねぎ	31.4 g
		すまし汁	鶏肉, 豆腐, かまぼこ	和食の日 ~端午の節句献立~			にんじん, こまつな	だいこん, ながねぎ	2.8 g
		よもぎ団子	きな粉		白玉粉, 上新粉, 砂糖		よもぎ		
8	月	牛乳		牛乳					780 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			26.6 g
		トマトシチュー	鶏肉, 大豆		じゃがいも, 薄力粉, 砂糖	サラダ油	にんじん, トマト ピューレ	玉ねぎ, マッシュルーム	2.2 g
9	火	牛乳		牛乳					750 kcal
		ごはん			米				34.0 g
		白身魚の塩こうじ焼き	ぼら						2.8 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	
根菜汁	生揚げ, 赤みそ, 白みそ				にんじん	だいこん, ごぼう, れん こん, ながねぎ			
10	水	牛乳		牛乳					823 kcal
		麦ごはん			米, 押麦				31.5 g
		豚と厚揚げのみそ炒め	生揚げ, 豚肉, 赤みそ		砂糖, でんぷん	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	2.1 g
		ミルクプリン・ビーチーズが け		寒天, 生クリーム, 調理 用牛乳	砂糖, コーンスターチ			ピーチジュース	
11	木	牛乳		牛乳					775 kcal
		フィットチーネサーモンク リーム	鮭	調理用牛乳	生パスタ, 薄力粉	オリーブ油, サラダ油, バター	にんじん, こまつな	にんにく, 玉ねぎ, ぶな しめじ	29.0 g
抹茶ケーキ	たまご	調理用牛乳	砂糖, 薄力粉, 粉糖	バター				2.5 g	
12	金	牛乳		牛乳					750 kcal
		きびごはん			米, きび				32.2 g
		すき焼き風煮	豚肉, 豆腐		こんにゃく, くるまふ, 砂糖		にんじん	玉ねぎ, はくさい, なが ねぎ	2.5 g
		みしょうかん						みしょうかん	
15	月	牛乳		牛乳					710 kcal
		ごはん			米				30.4 g
		鱈バーグ	まあじ, 豚ひき肉, 豆腐		パン粉, 砂糖, でんぷん	サラダ油		玉ねぎ, しょうが	2.4 g
		臭汁	大豆, 赤みそ, 油揚げ		里芋		にんじん	だいこん, ごぼう, なが ねぎ	
16	火	牛乳		牛乳					708 kcal
		大豆入りひじきごはん	大豆, 油揚げ	ひじき	米	サラダ油	にんじん		33.6 g
		あんかけエビ入厚焼き卵	エビ, たまご		砂糖, でんぷん		にんじん, 万能ねぎ	玉ねぎ	2.6 g
		塩豚汁	豚肉, 豆腐				にんじん	キャベツ, だいこん, え のきたけ, ながねぎ	
17	水	牛乳		牛乳					785 kcal
		かきたまうどん	鶏肉, たまご		うどん, でんぷん	サラダ油	にんじん, こまつな	玉ねぎ, はくさい, なが ねぎ, ぶなしめじ	28.7 g
		ちくわの磯辺揚げ	焼き竹輪	青のり	薄力粉	サラダ油			2.6 g
オレンジゼリー		寒天	砂糖			オレンジジュース, みかん缶			
18	木	牛乳		牛乳					788 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	27.5 g
		マカロニサラダ			マカロニ, 砂糖	マヨネーズ, サラダ油	にんじん	キャベツ, きゅうり, 玉 ねぎ	2.5 g
肉団子トマトスープ	豚ひき肉, 鶏ひき肉		パン粉, でんぷん, 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			
19	金	ジョア		ジョア					837 kcal
		カツカレー	豚肉, 豚肉		米, じゃがいも, 薄力 粉, パン粉	サラダ油	にんじん	しょうが, にんにく, 玉 ねぎ	29.4 g
		バリバリサラダ	運動会応援献立②		シュウマイの皮, 砂糖	サラダ油	にんじん	キャベツ, きゅうり	2.1 g
20	土	牛乳		牛乳					736 kcal
		豚のスタミナ焼き丼	豚肉		米, でんぷん	サラダ油	にんじん, こまつな	にんにく, しょうが, 玉 ねぎ, ながねぎ	28.0 g
冷凍パイ						パイナップル	1.8 g		
23	火	牛乳		牛乳					704 kcal
		回鍋肉丼	豚肉, 赤みそ		米, 押麦, 砂糖, でんぷ ん	サラダ油, ゴマ油	にんじん, ピーマン	しょうが, にんにく, 玉 ねぎ, キャベツ	26.7 g
		大根ときゅうりのピリ辛あ え				ゴマ油		きゅうり, だいこん	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		エネルギー たんぱく質 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	
24	水	牛乳		牛乳					708 kcal
		胚芽パン			胚芽パン				28.7 g
		カレーブルスト	ウィンナー			サラダ油	トマトピューレ	にんにく	3.3 g
		南ドイツ風ポテトサラダ	ベーコン		じゃがいも, 砂糖	オリーブ油	パセリ	玉ねぎ	
		ひよこ豆スープ	鶏肉, ひよこまめ(乾)				にんじん, パセリ	玉ねぎ	
25	木	牛乳		牛乳					820 kcal
		ごはん			米				30.4 g
		ししゃもフライ		ししゃも	薄力粉, パン粉	サラダ油			3.0 g
		キャベツのゴマあえ			砂糖	白ごま	にんじん	キャベツ	
		さつま汁	豚肉, 豆腐, 赤みそ, 白みそ		さつまいも		にんじん	だいこん, ごぼう, ながねぎ	
26	金	牛乳		牛乳					796 kcal
		スパゲティ-ペスカトーレ	エビ, たこ, いか		スパゲティ, 砂糖, 薄力粉	オリーブ油, サラダ油	にんじん, トマトピューレ	にんにく, 玉ねぎ	34.6 g
		ベイクドチーズケーキ	たまご	クリームチーズ, ヨーグルト	砂糖, 薄力粉			レモン汁	2.1 g
29	月	牛乳		牛乳					779 kcal
		キムチチャーハン	豚肉		米	サラダ油, ラード	にんじん, ピーマン	ながねぎ, 白菜キムチ	29.7 g
		バンバンジーサラダ	鶏肉		砂糖	白ごま, ゴマ油	にんじん	きゅうり, もやし, 切干しだいこん	3.3 g
		中華風コンソープ	たまご	調理用牛乳	でんぶん			クリームコーン	
30	火	牛乳		牛乳					731 kcal
		ツナトースト	ツナ		食パン	マヨネーズ	パセリ	玉ねぎ	28.9 g
		コーンシチュー	鶏肉, 白いんげん豆	調理用牛乳	じゃがいも, 薄力粉	バター, サラダ油	にんじん	玉ねぎ, ぶなしめじ, マッシュルーム, コーン, クリームコーン	2.6 g
		ピンクがレーフフルーツゼリー		寒天	砂糖			グレープフルーツジュース	
31	水	牛乳		牛乳					796 kcal
		みそラーメン	豚肉, 赤みそ		むし中華めん	サラダ油, ゴマ油	にんじん, なら	にんにく, しょうが, キャベツ, もやし, ながねぎ, コーン	29.0 g
		白玉フルーツポンチ			白玉粉, 砂糖			みかん缶, バイナップル缶, 黄桃缶	3.1 g

※日本食品標準成分表(文部科学省)の改定に伴い、文京区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。