

# 令和8年度 5月予定献立表

文京区立 本郷小学校

日	献立名	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	1人分 たんぱく質 脂質
1 金	春キャベツの パペロンチー/スパゲッティ	○	ベーコン,鶏肉	スパゲッティ(ハーフ),サラダ油,オリーブ油,でんぷん	にんにく,玉葱,キャベツ	646 kcal
	ポテトサラダ		じゃがいも,はちみつ,サラダ油	ホールコーン,にんじん,玉葱,きゅうり	21.9 g	
	お茶ケーキ <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">八十八夜</span>		豆乳	サラダ油,グラニュー糖,上白糖		22.2 g
7 木	たけのこずし	○	鶏肉,油揚げ	米,上白糖,調合油,白いりごま	にんじん,たけのこ(水煮),干し椎茸,絹さや	633 kcal
	かつおのあげ煮		かつお 角切り	でんぷん,薄力粉,揚げ油,上白糖	しょうが	30.6 g
	かきたま汁 <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">5/5行事食 端午の節句</span>		昆布(だし),削り節(だし),ちらしかまぼこ,たまご	でんぷん	にんじん,だいこん,えのきたけ,しょうが,ねぎ,こまつな	19.0 g
	果物(不知火)				不知火	
8 金	きなこ揚げパン	○	きな粉(大豆)	米粉パン,揚げ油,グラニュー糖,上白糖		588 kcal
	ポークビーンズ		豚肉,鳥がら,いんげんまめ(乾)	調合油,薄力粉,じゃがいも,上白糖	にんにく,玉葱,にんじん,えりんぎ水煮,しょうが	25.5 g
	アスパラいい昆布サラダ		塩昆布	サラダ油,ごま油,上白糖	にんじん,もやし,キャベツ,アスパラガス	23.4 g
11 月	うどのきんぴらごはん	○	豚肉	米,サラダ油,ごま油,上白糖,白いりごま	しょうが,ごぼう,うど	603 kcal
	鯖の文化ぼし		鯖文化干し			23.0 g
	田舎汁		昆布(だし),削り節(だし),木綿豆腐,白みそ,赤みそ,カットわかめ	調合油,こんにゃく,じゃがいも	にんじん,だいこん,えのきたけ,ぶなしめじ,ねぎ,こまつな,なめこ	23.2 g
	果物(甘夏)				あまなつ	
12 火	四川豆腐ライス	○	豚肉,鳥がら,木綿豆腐	米,おおむぎ(米粒麦),調合油,上白糖,でんぷん,ごま油	にんにく,しょうが,にんじん,干し椎茸,玉葱,こまつな	600 kcal
	じゃこい糸寒天サラダ		糸寒天,ちりめんじゃこ	上白糖,ごま油	キャベツ,きゅうり,にんじん	24.9 g
	果物(メロン)				アンデスメロン	18.9 g
13 水	グリーンピースごはん	○		米,もち米	グリーンピース	600 kcal
	鶏肉のから揚げ		鶏もも	でんぷん,薄力粉,揚げ油	しょうが,にんにく	24.6 g
	豚汁		削り節(だし),豚肉,木綿豆腐,白みそ,赤みそ	炒め油,こんにゃく	にんじん,だいこん,ごぼう,ねぎ,こまつな	23.1 g
14 木	ひじきチャーハン	○	豚肩ロース,干ひじき(ワカメ,乾)	米,米粒麦,サラダ油,炒め油,上白糖	にんにく	584 kcal
	焼きビーフン		鶏肉	ごま油,ビーフン	にんにく,しょうが,にんじん,玉葱,キャベツ,もやし,こまつな	23.3 g
	中華風たまごスープ		鳥がら,木綿豆腐,たまご,カットわかめ	でんぷん,ごま油	にんじん,玉葱,えのきたけ,ねぎ,しょうが	17.7 g
15 金	フレッシュトマトの ハヤシライス	○	豚肉,鳥がら	米,調合油,薄力粉,中ざら糖	玉葱,にんにく,マッシュルーム(水煮),しょうが,トマト	653 kcal
	わかめサラダ		カットわかめ	ごま油,上白糖	きゅうり,にんじん,もやし	23.2 g
	ヨーグルト		加糖ヨーグルト			17.8 g

今月の給食目標 当番に協力し、時間内に食事しよう

○給食時間を理解しよう ○当番や係に協力しよう ○給食時間内に食べ終わるようにしよう

# 令和8年度 5月予定献立表

文京区立 本郷小学校

日	献立名	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	1人分 たんぱく質 脂質
18月	玄米ごはん	○		米,水稲穀粒(玄米)		582 kcal
	のりのつくだに <small>カミカミデー</small>		もみ海苔	上白糖,水あめ(酵素糖化)		23.3 g
	わかさぎのから揚げ		わかさぎ	でんぷん,揚げ油	にんにく,しょうが	15.2 g
	旬野菜の煮物		昆布(だし),削り節(だし),鶏肉,油揚げ	調合油,こんにゃく,じゃがいも,上白糖	玉葱,にんじん,ふき,絹さや	
19火	白ごまきなごトースト	○	きな粉(大豆)	食パン,バター,上白糖,グラニュー糖,白すりごま,白ねりごま		578 kcal
	コーンシチュー		鶏肉,鳥がら,調理用牛乳	調合油,コーンスターチ,じゃがいも	にんじん,玉葱,しょうが,ホールコーン,クリームコーン	25.3 g
	ツナサラダ		ツナ(水煮)	サラダ油,上白糖	キャベツ,もやし,きゅうり,にんじん	21.2 g
20水	山菜うどん	○	昆布(だし),厚削り節(だし),豚肉,油揚げ	冷凍うどん(給),ごま油	にんじん,玉葱,わらび(ゆで),ぜんまい,水煮,えのきたけ,ねぎ,こまつな	606 kcal
	みそポテト <small>埼玉県の料理</small>		赤みそ	じゃがいも,薄力粉,揚げ油,上白糖		21.6 g
	甘酢あえ			上白糖	もやし,きゅうり,にんじん	22.9 g
	果物(セミノール)				セミノール	
21木	スタミナ丼	○	豚肉	米,炒め油,上白糖,でんぷん,ごま油	にんにく,しょうが,玉葱,もやし,ピーマン	615 kcal
	バンサンスー			緑豆はるさめ,ごま油,上白糖	にんじん,もやし,きゅうり	21.7 g
	果物(小玉すいか)				すいか S	17.2 g
22金	チキンカツカレーライス	○	鳥がら,鶏ひき肉,鶏肉切り身	米,おおむぎ(米粒麦),調合油,サラダ油,薄力粉,パン粉(乾燥),揚げ油	玉葱,しょうが,にんにく	680 kcal
	海藻サラダ <small>運動会</small>		海藻サラダ	上白糖,ごま油	もやし,キャベツ,きゅうり,にんじん	22.5 g
	果物(清見オレンジ)				清見オレンジ	20.9 g
26火	ミルクパン	○		ミルクパン(50g)		633 kcal
	魚のトマトチーズ焼き		シルバー,ピザチーズ	調合油,上白糖	玉葱,ピーマン	32.3 g
	アイントルフ <small>ドイツの料理</small>		鳥がら,豚肉もも(角切り),ウィンナー,レンズまめ(乾)	調合油,じゃがいも	にんにく,しょうが,セロリー,にんじん,玉葱,さやいんげん	24.4 g
	果物(河内晩柑)				河内晩柑	
27水	ひじきごはん	○	鶏肉,干ひじき(アノル益、乾)	米,サラダ油,炒め油,上白糖,白いりごま	ごぼう,にんじん	600 kcal
	親子たまご焼き		鶏肉(挽肉),たまご	調合油,上白糖	にんじん,干し椎茸,玉葱,たけのこ(ゆで)	28.1 g
	豆腐と油揚げのみそ汁		削り節(だし),油揚げ,木綿豆腐,白みそ,カットわかめ	じゃがいも	だいこん,えのきたけ,ねぎ,こまつな	21.2 g
28木	大豆入り中華おこわ	○	鶏もも,大豆	米,もち米,ごま油,炒め油	にんじん,たけのこ(水煮),干し椎茸	597 kcal
	いかのチリソース		いか	でんぷん,薄力粉,揚げ油,炒め油,上白糖	にんにく,しょうが,ねぎ	27.8 g
	春わかめスープ		鳥がら,鶏肉(薄切り),木綿豆腐,生わかめ	ごま油	にんじん,玉葱,えのきたけ,こまつな	19.5 g
29金	ごはん <small>文京区和食の日</small>	○		米		590 kcal
	魚の江戸甘みそ焼き		鯖,赤みそ	上白糖	しょうが	27.1 g
	和風ごま豆腐サラダ <small>ぶんきょう和食</small>		木綿豆腐	カットわかめ	キャベツ,にんじん,こまつな	19.1 g
	けんちん汁		昆布(だし),削り節(だし),鶏肉,油揚げ	調合油,こんにゃく,じゃがいも	にんじん,ごぼう,だいこん,ねぎ	

学校給食実施基準：エネルギー611～650kcal たんぱく質21.1～32.5g 脂質14～22g

今月の平均栄養価：エネルギー612kcal たんぱく質25.1g 脂質20.4g 食塩相当量2.1g

※日本食品標準成分表(文部科学省)の改訂に伴い、文京区学校給食摂取基準の運用を見直しております。

栄養価は、中学年を基準に記載しています。低学年は0.8～0.9倍、高学年は1.1～1.2倍を提供しています。