



令和3年5月の献立表



家庭数

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

日	曜	献立	食 材			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	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		
6	木	中華おこわ	豚肉	米,もち米,ごま油,砂糖	しょうが,長ねぎ,人参,ふなしめじ,グリーンピース	623 kcal	
		豆腐と小松菜の中華スープ	豆腐	普通はるさめ,ごま油	しょうが,人参,長ねぎ,小松菜	23.3 g	
		明日葉だんご	豆腐,きな粉	白玉粉,上新粉,砂糖	あしたは粉末	17.1 g	
7	金	肉うどん	鶏肉	冷凍うどん,米サラダ油	大根,ごぼう,人参,ふなしめじ,長ねぎ,小松菜	601 kcal	
		からし和え		砂糖	人参,チンゲン菜,キャベツ	24.1 g	
		青のりポテトビーンズ	大豆,あおのり	米ぬか油,でんぷん,じゃがいも		19.8 g	
10	月	豚丼	豚肉,赤みそ	米砂糖,米サラダ油,でんぷん,ごま油	にんにく,しょうが,人参,玉ねぎ,ピーマン,もやし	677 kcal	
		中華卵スープ	鶏肉,豆腐,たまご	でんぷん,ごま油	人参,玉ねぎ,小松菜	27 g	
		カラマンダリン			カラマンダリン	23 g	
11	火	ひじきご飯	ひじき,鶏肉,油揚げ	米,米サラダ油,砂糖	人参	623 kcal	
		肉じゃが	豚肉,高野豆腐	米サラダ油,糸こんにゃく,じゃがいも,砂糖	人参,玉ねぎ,グリーンピース	23.3 g	
		ごまおひたし		砂糖,白ごま	小松菜,もやし,人参,キャベツ	17.3 g	
12	水	きな粉バタートースト	きな粉	食パン,有塩バター,砂糖		642 kcal	
		クリームシチュー	鶏肉,牛乳	米サラダ油,じゃがいも,米粉	玉ねぎ,人参,ふなしめじ,マッシュルーム(缶),パセリ	22.2 g	
		カラフルサラダ		米サラダ油	小松菜,もやし,きゅうり,人参,赤ピーマン,黄ピーマン,パセリ	29.1 g	
13	木	グリーンピースご飯		米もち米	グリーンピース	614 kcal	和食の日
		鶏肉のバークユース	鶏肉	米サラダ油,砂糖	にんにく,長ねぎ,りんご	26.4 g	
		おひたし みそ汁	油揚げ,白みそ,赤みそ		もやし,キャベツ,人参 大根,長ねぎ	21.8 g 3 g	
14	金	ご飯		米		624 kcal	
		家常豆腐	豚肉,赤みそ,豆みそ,生揚げ	米サラダ油,ごま油,砂糖,でんぷん	にんにく,しょうが,長ねぎ,キャベツ,人参,玉ねぎ,チンゲン菜	24.7 g	
		じゃこ入り大根サラダ	ちりめんじゃこ	ごま油,砂糖	大根,もやし,きゅうり	20.8 g	
17	月	ドライカレー	豚肉	米,押麦,米サラダ油,米粉	玉ねぎ,人参,ピーマン,セロリ,しょうが,にんにく,トマトジュース	669 kcal	
		コールスローサラダ		米サラダ油,砂糖	ホールコーン,きゅうり,人参,もやし,玉ねぎ	21.6 g	
		オトメメロン			オトメメロン	21.4 g	
18	火	わかめご飯	炊き込みわかめ	米,押麦		708 kcal	
		鶏肉とさつまいものうま煮	鶏肉	米ぬか油,でんぷん,さつまいも,砂糖	しょうが,にんにく,人参,玉ねぎ,グリーンピース	24.3 g	
		春雨サラダ		緑豆はるさめ,砂糖,ごま油	もやし,人参,きゅうり	18.9 g	
19	水	チーズトースト	フロセスチーズ	食パン,有塩バター		626 kcal	ドイツ料理の日
		グーラッシュ	豚肉	米サラダ油,じゃがいも,米粉	玉ねぎ,にんにく,ホールのトマト,赤ピーマン,ピーマン	26 g	
		ザワークラウト風		砂糖	キャベツ,人参	29 g	
20	木	ご飯		米		605 kcal	
		魚のソースからめ	ホキ	でんぷん,米粉,米ぬか油,砂糖		23.5 g	
		ひじき入りからし和え 具沢山みそ汁	ひじき 白みそ,赤みそ	じゃがいも,こんにゃく	小松菜,人参,もやし 人参,玉ねぎ,えのきたけ,長ねぎ	15.5 g 2.7 g	
21	金	ジャージャー麺	豚肉,赤みそ,豆みそ	蒸し中華めん,米サラダ油,砂糖,でんぷん,ごま油	玉ねぎ,にんにく,しょうが,長ねぎ,エリンギ	637 kcal	
		大根の南蛮漬け		砂糖,ごま油	大根	21.7 g	
		ゼリー入りフルーツポンチ	粉寒天	砂糖	みかん(缶),りんご(缶),パインアップル(缶),りんごジュース,レモン	18.9 g	
24	月	ねぎ豚塩だれ丼	豚肉	米ごま油,でんぷん	長ねぎ,にんにく,玉ねぎ,もやし,にら,レモン	588 kcal	
		豆腐ときのこの中華スープ	豆腐	ごま油	しょうが,人参,もやし,チンゲン菜,えのきたけ	22.8 g	
		甘夏みかん			甘夏みかん	17.3 g	
25	火	ツナのカレーピラフ	鶏肉,まぐろ缶詰(油漬),かつお	米オリブ油	玉ねぎ,人参,マッシュルーム(缶),ピーマン,ホールコーン	636 kcal	お誕生日給食 5月
		春キャベツのスープ	ベーコン	米サラダ油	玉ねぎ,人参,キャベツ	19.4 g	
		ハーブレタッパサラダ アップルゼリー	粉寒天	じゃがいも,はちみつ,米サラダ油 砂糖	ホールコーン,人参,きゅうり りんご濃縮還元ジュース,りんご(缶)	20.4 g 2.9 g	
26	水	照り焼きチキンバーガー	鶏肉	ミルクパン,砂糖,でんぷん	キャベツ	637 kcal	
		ミネストローネ	ベーコン,ひよこまめ(乾)	米サラダ油,じゃがいも,米粉,マカロニ	セロリ,人参,玉ねぎ,ホールのトマト	26.7 g	
		コーンサラダ		砂糖,米サラダ油	もやし,人参,きゅうり,ホールコーン,玉ねぎ	25.3 g	
27	木	麦ご飯		米,押麦		698 kcal	
		魚の香味焼き	たいせいようさば		しょうが,長ねぎ	25.2 g	
		変わりきんぴら かきたま汁	豆腐,たまご	じゃがいも,米サラダ油,糸こんにゃく,砂糖,ごま油 でんぷん	ごぼう,人参 人参,玉ねぎ	28.7 g 2.4 g	
28	金	ミートソースパグティ	豚肉	スパゲッティ,米サラダ油,米粉	にんにく,しょうが,玉ねぎ,人参,マッシュルーム(缶),ホールのトマト	672 kcal	
		マスタードサラダ		米サラダ油,砂糖	キャベツ,人参,きゅうり,もやし,ホールコーン	25.1 g	
		冷凍みかん			冷凍みかん	24.1 g	
31	月	こぎつね寿司	鶏肉,油揚げ	米砂糖	人参,むき枝豆	587 kcal	
		けんちん汁	豚肉,豆腐	米サラダ油,こんにゃく,じゃがいも	人参,大根,長ねぎ	24 g	
		塩昆布和え	塩昆布		キャベツ,もやし,人参	18 g	

☆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。

児童1人1回当たりの学校給食摂取基準(平成30年8月1日改正)は、低学年(1・2年生)エネルギー530kcal・たんぱく質21.9g、中学年(3・4年生)エネルギー650kcal・たんぱく質26.8g、高学年(5・6年生)エネルギー780kcal・たんぱく質32.2gとなっています。

☆食材の産地について(時季等により産地は変わります)

牛乳(千葉) だし昆布(北海道) かつお中厚削り(鹿児島) 豚肉・豚ひき肉(群馬) 鶏肉・鶏ひき肉(茨城) 卵(青森) さば(ノルウェー) ホキ(ニュージーランド)
 ツナ(タイ・ベトナム) ひよこ豆(アメリカ) ちりめんじゃこ(熊本・九州) 大豆(北海道) のり(国産) 塩昆布(北海道) かつお節(静岡) ごま(ミャンマー)
 米(石川) もち米(熊本) 押麦(静岡) 米粉(秋田) じゃがいも(鹿児島) 明日葉粉(東京) 赤・黄ピーマン(オランダ) グリーンピース(和歌山・鹿児島)
 小松菜(埼玉) にんじん(静岡) 大根(千葉) もやし(千葉) キャベツ(愛知) 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(新潟) えのき(長野) エリンギ(長野) パセリ(千葉) ピーマン(茨城) セロリ(静岡) むき枝豆(北海道)
 にら(栃木) ブロッコリー(埼玉) チンゲン菜(静岡) レモン(アメリカ) カラマンダリン(三重) 甘夏みかん(鹿児島) 冷凍みかん(愛媛)
 オトメメロン(茨城) みかん缶(国産) りんご缶(青森) パイン缶(マレーシア) マッシュルーム水煮(岡山) ホールコーン(北海道)

