

令和7年5月の献立表

文京区立小日向台町小学校

給食指導のめあて：食事のマナーを身に付けましょう。

| 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 | | |
| 1 | 木 | しらすわかめご飯 | 炊き込みわかめ, しらす干し(半乾燥品) | 米 | | 616 kcal | |
| | | 生揚げのそぼろ煮 | 生揚げ, 鶏肉 | 砂糖, 米サラダ油, てんぷん | しょうが, 人参, 玉ねぎ, グリンピース | 29.2 g | |
| | | からし和え | ひじき | 砂糖 | きゅうり, 人参, もやし | 21.6 g | |
| 2 | 金 | 中華おこわ | 鶏肉 | 米, もち米, ごま油, 砂糖 | しょうが, 長ねぎ, 人参, ぶなしめじ, グリンピース | 600 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 | 22.6 g | |
| | | 豆腐入り明日葉だんご | 豆腐, きな粉 | 白玉粉, 上新粉, 砂糖 | あしたば粉末 | 17.1 g | |
| 7 | 水 | トースト | | 食パン, 有塩バター | | 570 kcal | |
| | | カレーシチュー | 鶏肉, 牛乳 | 米サラダ油, じゃがいも, 米粉 | 人参, 玉ねぎ, ホールコーン, グリンピース | 20.6 g | |
| | | フレンチサラダ | | 砂糖, 米サラダ油 | もやし, きゅうり, 人参, 玉ねぎ | 28.4 g | |
| 8 | 木 | ごはん | | 米 | | 570 kcal | |
| | | 鶏肉のバニータース | 鶏肉 | 砂糖 | にんにく, 長ねぎ, りんご | 24.8 g | |
| | | 野菜の即席漬け | | | キャベツ, きゅうり, 人参, しょうが | 22.5 g | |
| 9 | 金 | キンパ風混ぜご飯 | 豚肉, 焼きのり | 米, 米サラダ油, 砂糖, 白ごま, ごま油 | 人参, 玉ねぎ, 大根(たくあん干し大根漬), にんにく | 602 kcal | |
| | | 豆腐ときこの中華スープ | 鶏肉, 豆腐 | ごま油 | しょうが, 人参, もやし, チンゲン菜, えのきたけ | 23.5 g | |
| | | ゼリーポンチ | 粉寒天 | 砂糖 | みかん(缶), りんご(缶), ぶどうジュース, りんごジュース, レモン | 18.7 g | |
| 12 | 月 | やきとり丼 | 鶏肉 | 米, 米サラダ油, 砂糖, てんぷん | 長ねぎ, 玉ねぎ, しょうが | 677 kcal | |
| | | みそ汁 | 豆腐, 油揚げ, 白みそ, 赤みそ | | 長ねぎ | 29.5 g | |
| | | カラマンダリン | | | カラマンダリン | 23.6 g | |
| 13 | 火 | ごはん | | 米 | | 632 kcal | 和食の日 |
| | | さばの竜田揚げ | たいせいようさば | てんぷん, 米粉, 米サラダ油 | しょうが | 23.2 g | |
| | | 塩昆布和え | 塩昆布 | | キャベツ, もやし, 人参 | 25.2 g | |
| 14 | 水 | ガーリックフランス | | ソフトフランスパン, 有塩バター | にんにく | 618 kcal | |
| | | チリコンカン | 白いんげん, ベーコン, 豚肉 | じゃがいも, 米サラダ油, 米粉 | 玉ねぎ, 人参, にんにく, しょうが | 21.4 g | |
| | | マスタードサラダ | | 砂糖, 米サラダ油 | もやし, きゅうり, 人参, 玉ねぎ | 30.8 g | |
| 15 | 木 | ごはん | | 米 | | 579 kcal | |
| | | 豆腐入りつくね | 鶏肉, 豆腐, たまご, 赤みそ | 米サラダ油, 砂糖, てんぷん | 玉ねぎ, しょうが | 26.6 g | |
| | | もやしのナムル | | ごま油, 砂糖 | もやし, 人参 | 21.6 g | |
| 16 | 金 | チャーシュー麺 | 鶏肉, 赤みそ, 豆みそ | 蒸し中華めん, 米サラダ油, 砂糖, てんぷん, ごま油 | 玉ねぎ, にんにく, しょうが, 長ねぎ, エリンギ | 671 kcal | |
| | | チンゲン菜のスープ | 鶏肉, 豆腐 | ごま油 | 人参, チンゲン菜 | 29.9 g | |
| | | 青のりポテトビーンズ | 大豆 | じゃがいも, てんぷん, 米サラダ油 | | 29 g | |
| 19 | 月 | もち麦わかめごはん | 炊き込みわかめ | 米, もち麦 | | 562 kcal | |
| | | 鶏肉とじゃがいものみそ煮 | 鶏肉, 高野豆腐, 赤みそ | 米サラダ油, にんにく, じゃがいも, 砂糖 | ごぼう, 人参, 玉ねぎ, ぶなしめじ, グリンピース | 21.4 g | |
| | | おひたし | | 砂糖, ごま油 | もやし, 人参, 白菜 | 15.5 g | |
| 20 | 火 | ごはん | | 米 | | 583 kcal | |
| | | 白身魚のオニオンソース | ホキ | てんぷん, 米粉, 米サラダ油, 砂糖 | 玉ねぎ | 26.6 g | |
| | | 野菜の即席煮 | 豆腐, たまご | てんぷん | 人参, キャベツ, きゅうり, しょうが | 19.8 g | |
| 21 | 水 | ドライカレー | 鶏肉 | 米, 米サラダ油, 米粉 | 玉ねぎ, 人参, ビーマン, セロリー, しょうが, にんにく, トマトジュース | 620 kcal | お誕生日 給食 5月 |
| | | コーンサラダ | | 米サラダ油, 砂糖 | キャベツ, 人参, きゅうり, ホールコーン, 玉ねぎ | 19.8 g | |
| | | オレンジゼリー | 粉寒天 | 砂糖 | パレツァルツァ 濃縮還元ジュース | 19.6 g | |
| 22 | 木 | ごはん | | 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, てんぷん | 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 | 27.9 g | |
| | | 大根サラダ | | ごま油, 砂糖 | 大根, もやし, きゅうり | 24.1 g | |
| 23 | 金 | きなこ揚げパン | きな粉 | ミルクパン, 米サラダ油, 砂糖 | | 625 kcal | |
| | | 肉だんご入り白菜スープ | 鶏肉 | てんぷん, 緑豆はるさめ | しょうが, 人参, はくさい, 長ねぎ | 22.3 g | |
| | | マセドアンサラダ | | じゃがいも, 砂糖, 米サラダ油 | きゅうり, 人参, ホールコーン, 玉ねぎ | 28.3 g | |
| 26 | 月 | フルコギ丼 | 豚肉 | 米, 米サラダ油, 砂糖, てんぷん, ごま油 | 玉ねぎ, もやし, 人参, りんご, しょうが, にんにく | 586 kcal | |
| | | 五目スープ | 鶏肉, 豆腐 | ごま油 | 人参, 玉ねぎ, チンゲン菜 | 22.8 g | |
| | | パンサンスー | | 緑豆はるさめ, 砂糖, ごま油 | もやし, 人参, きゅうり | 16.7 g | |
| 27 | 火 | こぎつね寿司 | 鶏肉, 油揚げ | 米, 砂糖 | 人参, グリンピース | 601 kcal | |
| | | 小松菜のみそ汁 | 油揚げ, 白みそ, 赤みそ | | 小松菜, 長ねぎ | 21 g | |
| | | おさつチップス | | さつまいも, 米サラダ油, 粉糖 | | 21.1 g | |
| 28 | 水 | セルフ照り焼きチキンバーガー | 鶏肉 | ミルクパン, 砂糖, てんぷん | キャベツ | 574 kcal | |
| | | お豆のスープ | 鶏肉, ひよこまめ(乾), レンズまめ(乾) | じゃがいも | にんにく, セロリー, 人参, 玉ねぎ | 29.8 g | |
| | | | | | | 22.5 g | |
| 29 | 木 | ごはん | | 米 | | 581 kcal | |
| | | ちくわの磯部揚げ | 焼き竹輪, あおのり, たまご | 米粉, 米サラダ油 | | 21.9 g | |
| | | 塩昆布和え | 塩昆布 | | キャベツ, もやし, 人参 | 15.7 g | |
| 30 | 金 | ツナとキャベツのスパゲッティ | 鶏肉, まぐろ缶詰(油漬ルーゲイト) | スパゲッティ, 米サラダ油, オリーブ油 | にんにく, 玉ねぎ, キャベツ, 人参, 小松菜, パセリ | 623 kcal | |
| | | コーンスローサラダ | | 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 | 22.8 g | |
| | | アップルポテト | クリーム(乳脂肪) | さつまいも, 砂糖, 有塩バター | りんご(缶) | 24.3 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。

※ 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。

☆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) ホキ(ニュージーランド) さば(ノルウェー) しらす(和歌山)
 ツナ(タイ・ベトナム) ひよこ豆・レンズ豆(アメリカ) 白いんげん(北海道) 大豆(北海道) 塩昆布(北海道) ごま(ミャンマー) 生わかめ(徳島)
 米(石川・宮城) もち米(茨城) 米粉(秋田) さつまいも(千葉・徳島) じゃがいも(鹿児島) 明日葉粉(東京) 冷凍グリーンピース(ニュージーランド)
 小松菜(埼玉) 人参(静岡) 大根(千葉) かぶ(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) りんご(青森)
 しょうが(高知) えのきたけ(長野) ぶなしめじ(新潟) エリンギ(長野) パセリ(千葉) ビーマン(茨城) セロリ(静岡)
 いら(栃木) チンゲン菜(静岡) レモン(アメリカ) カラマンダリン(和歌山) みかん缶(国産) りんご缶(青森) ホールコーン(北海道) マッシュルーム缶(岡山)