

令和8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	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,グリーンピース	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	
						1.7 g	
7	木	やきとり丼	鶏肉	米,米サラダ油,砂糖,でんぷん	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	
						2.6 g	
8	金	ジャージャー麺	鶏肉,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	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,あおのり	じゃがいも,でんぷん,米サラダ油		29 g	
						2.6 g	
11	月	ドライカレー	鶏肉	米,米サラダ油,米粉	玉ねぎ,人参,ピーマン,セロリー,しょうが,にんにく,トマトジュース	622 kcal	
		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	オレンジジュース	19.6 g	
						2.1 g	
12	火	ご飯		米		614 kcal	和食の日
		魚のソースからめ	ホキ	でんぷん,米粉,米サラダ油,砂糖		26.1 g	
		切り干し大根の含め煮	油揚げ	米サラダ油,糸こんにゃく,砂糖,ごま油	人参,切り干し大根,小松菜	18.4 g	
		じゃがいものみそ汁	白みそ,赤みそ	じゃがいも	玉ねぎ	2.9 g	
13	水	ガーリックチーズフランス	ピザチーズ	ソフトフランスパン,有塩バター	にんにく	640 kcal	
		クリームシチュー	鶏肉,牛乳,クリーム(乳脂肪)	米サラダ油,じゃがいも,米粉	人参,玉ねぎ,マッシュルーム(ゆで),グリーンピース	23.6 g	
		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	33.2 g	
						2.9 g	
14	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,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	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	
						2.8 g	
15	金	ちゃんこうどん	鶏肉,油揚げ	冷凍うどん,砂糖	人参,大根,はくさい,長ねぎ,小松菜	613 kcal	
		もやしときゅうりのポン酢	生わかめ	砂糖	もやし,きゅうり,レモン(果汁,生)	22.4 g	
		豆腐と米粉のドーナツ	豆腐,たまご,調製豆乳,きな粉	米粉,でんぷん,砂糖,米サラダ油		23.6 g	
						2.2 g	
18	月	麻婆丼	豚肉,八丁みそ,赤みそ,豆腐	米,米サラダ油,砂糖,でんぷん,ごま油	にんにく,しょうが,長ねぎ,玉ねぎ,人参,エリンギ,にら	626 kcal	
		青梗菜のスープ	鶏肉	ごま油	人参,長ねぎ,チンゲン菜	28.4 g	
		清見オレンジ			清見オレンジ	22.1 g	
						2.6 g	
19	火	ごましらすわかめごはん	しらす干し(半乾燥品),炊き込みわかめ	米,白ごま		582 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,こんにゃく,じゃがいも,砂糖	ごぼう,人参,玉ねぎ,ぶなしめじ,グリーンピース	24.3 g	
		キャベツの辛子和え			人参,キャベツ,えのきたけ	17.1 g	
						2.7 g	
20	水	カレーミートドッグ	鶏肉,ピザチーズ	米粉ミックス粉パン,米サラダ油,でんぷん	にんにく,しょうが,セロリー,玉ねぎ,人参	606 kcal	
		お豆のスープ	鶏肉,ひよこまめいんげん,まめ,レンズまめ	じゃがいも	にんにく,セロリー,人参,玉ねぎ,パセリ	31.2 g	
		フルーツヨーグルト	ヨーグルト(全脂無糖)	はちみつ	みかん(缶),りんご(缶)	23.7 g	
						3 g	
21	木	ご飯		米		640 kcal	
		さばの竜田揚げ	たいせいようさば	でんぷん,米粉,米サラダ油	しょうが	24.1 g	
		野菜の即席漬	もずく(塩蔵,塩抜き),たまご	でんぷん	人参,長ねぎ,あさつき	26.9 g	
		もずく入りかきたま汁				2.4 g	
22	金	ツナとキャベツのスパゲッティ	鶏肉,まぐろ缶詰(油漬ルーグait)	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	640 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	22.9 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)	24.7 g	
						2.3 g	
25	月	こぎつね寿司	鶏肉,油揚げ	米,砂糖	人参,グリーンピース	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	
						2.3 g	
26	火	ごはん		米		570 kcal	
		鶏肉のバーベキューソース	鶏肉	砂糖	にんにく,長ねぎ,りんご	24.8 g	
		野菜の即席漬	油揚げ,白みそ,赤みそ		キャベツ,きゅうり,人参,しょうが	22.5 g	
		かぶのみそ汁			かぶ	2.2 g	
27	水	ガバオ風ライス	鶏肉	米,ごま油,砂糖,でんぷん	玉ねぎ,人参,ピーマン,赤ピーマン,にんにく,しょうが	577 kcal	お誕生日 給食 5月
		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	20.4 g	
		アップルゼリー	粉寒天	砂糖	りんご 濃縮還元ジュース	15.2 g	
						1.8 g	
28	木	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	589 kcal	
		ワカメスープ	豆腐,生わかめ(原産,生)		長ねぎ,小松菜	22.9 g	
		冷凍みかん			冷凍みかん	19.5 g	
						2.1 g	
29	金	きなこ揚げパン	きな粉	ミルクパン,米サラダ油,砂糖,砂糖		625 kcal	
		肉だんご入り白菜スープ	鶏肉	でんぷん,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	
						2.5 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) もずく(沖縄)
 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) 塩昆布(北海道) 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) ピーマン(茨城) セロリ(静岡) 白菜(茨城) 赤ピーマン(ニュージーランド)
 にら(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) 冷凍みかん(愛媛) 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)