

令和4年度

5月

# 献立表



〈5月のめあて〉

強いからだを作ろう

文京区立駒本小学校

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	たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質
2月	五目すし 鶏手羽の甘辛煮 抹茶ミルクプリン <b>こどもの日献立</b>		鶏肉,油揚げ,刻みのみ 鶏肉 粉寒天,★生クリーム,★牛乳	精白米,砂糖,油,こんにゃく,★白ごま 砂糖 砂糖	ごぼう,人参,しめじ,れんこん,さやいんげん	710 kcal 29.3 g 23.9 g 2.4 g
6金	ゆかりご飯 新じゃがそぼろ煮 大根サラダみそドレッシング		豚肉,鶏肉 赤みそ	精白米 油,糸こんにゃく,じゃがいも,砂糖 でんぷん 砂糖,★ごま油	生姜,人参,玉ねぎ,さやいんげん キャベツ,もやし,大根,人参	645 kcal 22.1 g 18.6 g 2.3 g
9月	キムチチャーハン 拌三絲 水菜のスープ		豚肉,★たまご 鶏肉,豆腐	精白米,油,砂糖 春雨,砂糖,ごま油	人参,長ねぎ,白菜キムチ 人参,もやし,ぎゅうり 人参,玉ねぎ,えのきたけ,水菜	621 kcal 22.9 g 18.2 g 2.6 g
10火	昆布ごはん ししゃもの南蛮漬け きんぴら みそ汁		刻み昆布 ししゃも 油揚げ,わかめ,白みそ,赤みそ	精白米,もち米,油,砂糖 砂糖 糸こんにゃく,砂糖,油 じゃがいも	人参 長ねぎ ごぼう,れんこん,ピーマン,人参	630 kcal 23.0 g 19.9 g 2.9 g
11水	しょう油ラーメン 青のりフライドポテト 果物(甘夏みかん)		豚肉 青のり	★中華めん,★ごま油,油,砂糖 じゃがいも,油	長ねぎ,生姜,にんにく,人参,キャベツ 玉ねぎ,もやし 甘夏みかん	652 kcal 23.7 g 24.9 g 2.4 g
12木	マーボー丼 糸寒天のごま酢あえ にら玉スープ		豚肉,豆みそ,赤みそ,豆腐 油揚げ,糸寒天 鶏肉,★たまご	精白米,油,砂糖,でんぷん,★ごま油 ★白ごま,砂糖 砂糖,でんぷん	にんにく,生姜,長ねぎ,玉ねぎ,エリンギ 人参,小松菜,ホールコーン 玉ねぎ,にら	700 kcal 31.3 g 24.6 g 2.9 g
13金	ナン ビーンズキーマカレー マセドアンサラダ		豚肉,鶏肉,ひよこ豆,大豆	★ナン 油,米粉 じゃがいも,油	にんにく,生姜,セロリ,玉ねぎ,人参 ぎゅうり,キャベツ,人参,玉ねぎ	630 kcal 26.7 g 24.4 g 2.8 g
16月	玄米ご飯 魚のねぎ味噌焼き 辛子あえ すまし汁	<b>和食の日</b>	さば,赤みそ わかめ,豆腐	精白米,玄米,砂糖,油 砂糖,油 砂糖	長ねぎ キャベツ,人参,えのきたけ,しめじ 長ねぎ,小松菜	634 kcal 23.6 g 25.2 g 1.9 g
17火	セルフフィッシュバーガー トマトポトフ		ホキ,★たまご 豚肉,ウィンナー	★丸パン,★薄力粉,★パン粉,油 じゃがいも,油	キャベツ セロリ,玉ねぎ,人参,ダイストマト キャベツ	670 kcal 31.6 g 26.9 g 2.9 g
18水	中華炊き込みごはん わかめスープ 米粉のあずき蒸しパン		豚肉 わかめ ★牛乳,★たまご	精白米,もち米,★ごま油,砂糖,油 でんぷん 米粉,★バター,甘納豆(あずき),砂糖	人参,長ねぎ,生姜,小松菜 玉ねぎ,人参	710 kcal 23.5 g 20.0 g 2.3 g
19木	ガバオ風ライス アスパラサラダ トック入りスープ		鶏肉,大豆ミート 鶏肉	精白米,米粒麦,★ごま油 油,砂糖 トック	玉ねぎ,人参,ピーマン,赤ピーマン,にんにく,生姜 キャベツ,ぎゅうり,人参,アスパラガス ホールコーン 大根,人参,長ねぎ,チンゲン菜	620 kcal 23.3 g 16.8 g 2.6 g
20金	大豆ひりかけごはん 筑前煮 みそ汁 果物(冷凍ミカン)		いり大豆,かつおぶし,青のり 鶏肉,高野豆腐 赤みそ,白みそ,油揚げ	精白米,油,★白ごま じゃがいも,こんにゃく,砂糖,油	ごぼう,人参,さやいんげん もやし,玉ねぎ ★冷凍みかん	666 kcal 25.2 g 19.3 g 2.0 g
23月	ハニートースト胚芽 ポテトのクリーム煮 人参とレーズンのサラダ		ベーコン,鶏肉,★牛乳	★胚芽食パン,★バター,ほちみつ じゃがいも,油,コーンスターチ 砂糖,油,こんにゃく,じゃがいも	玉ねぎ,人参,マッシュルーム水煮 キャベツ,ぎゅうり,★レーズン 人参,玉ねぎ	659 kcal 22.5 g 25.4 g 2.6 g
24火	高野豆腐丼 わかめサラダ かきたま汁		鶏肉,高野豆腐 生わかめ,ツナ 豆腐,★たまご	精白米,米粒麦,油,砂糖 砂糖,★ごま油 でんぷん	生姜,人参,しめじ キャベツ,もやし,ぎゅうり,ホールコーン,人参 小松菜	610 kcal 27.2 g 20.1 g 2.4 g
25水	ごまみそうどん 大豆と小魚と芋の炒り煮 果物(オレンジ)		鶏肉,赤みそ 大豆,かたくちいわし(田作り) 鶏肉,赤みそ,大豆	油,★冷凍うどん,砂糖,★白ごま,でんぷん でんぷん,さつまいも,油,砂糖	人参,玉ねぎ,キャベツ,ピーマン ★オレンジ	662 kcal 27.4 g 22.7 g 2.0 g
26木	そぼろごはん 鮭の照り焼き ひじきの煮物 具沢山みそ汁		鶏肉 ★さけ ひじき,大豆,油揚げ 豆腐,赤みそ,白みそ	精白米,押麦,油,砂糖 油 こんにゃく,じゃがいも	人参,しめじ,生姜 生姜 人参 ごぼう,大根,長ねぎ	691 kcal 31.5 g 24.5 g 2.9 g
27金	ごま菜めし 鶏肉と野菜のうま煮 ゆでそら豆		生揚げ,鶏肉	精白米,★ごま油,★白ごま 砂糖,油,こんにゃく,じゃがいも	小松菜 ごぼう,人参,れんこん,しめじ ★そら豆	632 kcal 26.2 g 19.3 g 1.6 g
30月	ごぼうごはん すき焼き風煮 野菜のごま酢かけ		豆腐,豚肉	精白米,もち米,油,砂糖 糸こんにゃく,じゃがいも ★白ごま	ごぼう 玉ねぎ,人参,しめじ,長ねぎ キャベツ,小松菜,人参	629 kcal 24.7 g 18.9 g 2.2 g
31火	ハヤシライス フルーツヨーグルト		豚肉 ★プレーンヨーグルト	精白米,押麦,油,じゃがいも,米粉 砂糖	にんにく,生姜,玉ねぎ,人参,セロリ ダイストマト ★パイン缶,★黄桃缶,★みかん缶	662 kcal 21.2 g 15.8 g 2.1 g

◎食材料の都合により、献立を変更することがあります。ご了承下さい。

今月の平均エネルギー：653kcal  
たんぱく質：25.6g  
エネルギー目標値：650kcal  
たんぱく質：26.8g