

令和8年度



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 脂質 食塩相当量
1 金	中華おこわ		豚肉	精白米,もち米,ごま油,サラダ油,砂糖	干し椎茸,たけのこ,人参,長ねぎ,生姜,小松菜	664 kcal
	豆腐の華風スープ		豆腐	ごま油	えのきたけ,チンゲン菜,人参,もやし,生姜	20.3 g
	米粉ドーナツ		豆腐,豆乳	米粉,砂糖,メープルシロップ,粉糖,大豆油	長ねぎ	19.7 g
7 木	ハヤシライス		豚肉	精白米,押麦,サラダ油,じゃがいも	にんにく,生姜,玉ねぎ,人参,セロリ	664 kcal
	フレンチサラダ粒マスタード			薄力粉	ダイストマト,マッシュルーム	23.5 g
	ピーチヨーグルト		★プレーンヨーグルト	砂糖,サラダ油	玉ねぎ,人参,キャベツ,ホールコーン,きゅうり	19.9 g
8 金	麦ご飯			精白米,押麦	白桃缶,黄桃缶	2.3 g
	筑前煮		鶏肉,高野豆腐	精白米,押麦	ごぼう,人参,たけのこ,しめじ,れんこん	648 kcal
	青菜とツナの和え物		ツナ	サラダ油,砂糖	キャベツ,小松菜,きゅうり,玉ねぎ	25.7 g
11 月	キャロットゼリー		粉寒天	砂糖	オレンジジュース,人参ジュース	19.2 g
	ご飯			精白米		2.0 g
	ぎせい豆腐		鶏肉,豆腐,★たまご	精白米		638 kcal
12 火	ひじきの炒め煮		ひじき,油揚げ,大豆	サラダ油,砂糖	長ねぎ,人参	29.4 g
	みそ汁		カットわかめ,赤みそ,白みそ	じゃがいも	人参,干し椎茸	25.2 g
	ツナのカレーピラフ		ツナ	精白米,押麦,サラダ油	もやし	2.4 g
13 水	きびなごのカラフルマリネ		★きびなご	精白米,押麦,サラダ油	玉ねぎ,人参,マッシュルーム,ホールコーン	672 kcal
	まめまめスープ		ベーコン,豚肉,白いんげん豆	でんぷん,大豆油,オリーブ油,砂糖	玉ねぎ,ピーマン,赤パプリカ,黄パプリカ	26.1 g
			ひよこ豆,レンズ豆★生クリーム	サラダ油	にんにく,セロリ,玉ねぎ,人参	23.6 g
14 木	しょうゆラーメン		豚肉	蒸し中華めん,ごま油,サラダ油,砂糖	長ねぎ,生姜,人参,玉ねぎ,キャベツ,もやし	603 kcal
	室わかめサラダ		室わかめ	ごま油,サラダ油,砂糖	人参,玉ねぎ,キャベツ,きゅうり	26.1 g
	果物 (冷凍みかん)				冷凍みかん	22.8 g
15 金	玄米ご飯			精白米,玄米		2.8 g
	魚のねぎ味噌焼き		★さば,赤みそ	砂糖,サラダ油	長ねぎ	601 kcal
	辛子あえ			砂糖	キャベツ,人参,えのきたけ,しめじ	23.7 g
18 月	すまし汁		豆腐		小松菜,干し椎茸,長ねぎ	25.9 g
	チーズトースト		★ピザチーズ	★食パン,★バター		2.0 g
	ビーンズキーマカレー		豚肉,鶏肉,ひよこ豆,大豆	サラダ油,米粉	にんにく,生姜,セロリ,玉ねぎ,人参	595 kcal
19 火	玉ねぎドレッシングサラダ			サラダ油,砂糖	玉ねぎ,人参,キャベツ,きゅうり,もやし	27.1 g
	ごまみそうどん		鶏肉,豚肉,赤みそ	サラダ油,冷凍うどん,砂糖,★白ごま	人参,玉ねぎ,キャベツ,ピーマン	28.4 g
	青のりフライドポテト		青のり	でんぷん		2.7 g
20 水	果物 (清美)			でんぷん,じゃがいも,大豆油	清美オレンジ	24.8 g
	新ごぼうごはん					1.8 g
	にしんの塩焼き		★にしん	精白米,もち米,ごま油,砂糖	新ごぼう	604 kcal
21 木	ごまお浸し			砂糖,★白ごま	小松菜,もやし,キャベツ,人参	26.2 g
	豚汁		豚肉,豆腐,油揚げ,赤みそ,白みそ	じゃがいも,こんにゃく	人参,大根,長ねぎ	21.9 g
	ガーリックフランス		★ソフトフランスパン,★バター			2.4 g
22 金	鶏肉のチリンドロン		鶏肉	米粉,サラダ油	人参,黄パプリカ,玉ねぎ,セロリ,にんにく	601 kcal
	ハニーサラダドレッシング			サラダ油,じゃがいも,はちみつ	生姜,ダイストマト	25.2 g
	石狩飯		★さけ,刻みのり	精白米,★白ごま	人参,キャベツ,きゅうり,ホールコーン	26.7 g
25 月	生揚げのそぼろ煮		生揚げ,鶏肉,豚肉	砂糖,サラダ油,でんぷん	人参,玉ねぎ,干し椎茸	652 kcal
	さつま汁		油揚げ,赤みそ,白みそ	さつまいも	大根,ごぼう,長ねぎ	30.9 g
						24.0 g
26 火	ガバオ風ライス		鶏肉,大豆ミート	精白米,米粒麦,ごま油,砂糖	玉ねぎ,人参,ピーマン,赤ピーマン,にんにく,生姜	2.6 g
	アスパラサラダ			砂糖,サラダ油	キャベツ,きゅうり,人参,アスパラガス,ホールコーン	676 kcal
	ABCマカロニスープ		鶏肉	ABCマカロニ	人参,キャベツ,玉ねぎ	26.0 g
27 水	ミルクゼリーベリーソース		★牛乳★生クリーム,粉寒天	砂糖,コーンスターチ	人参,キャベツ,玉ねぎ	22.0 g
	胚芽コッペパン			★胚芽パン	ラズベリー,ブルーベリー,いちご,アセロラジュース	2.6 g
	あじの香草パン粉焼き		★むろあじ,★粉チーズ	サラダ油,★パン粉,オリーブ油		601 kcal
28 木	人参とレーズンのサラダ		ベーコン	サラダ油,砂糖	玉ねぎ,パセリ	31.7 g
	麦入りベーコンスープ		★えび,★いか,豚肉	精白米,でんぷん,サラダ油,ごま油	キャベツ,きゅうり,人参,干しぶどう,玉ねぎ	22.1 g
	中華丼			じゃがいも,米粒麦	白菜,人参,玉ねぎ	2.6 g
29 金	トック入りスープ		鶏肉	トック	生姜,長ねぎ,玉ねぎ,人参,たけのこ	624 kcal
	果物 (河内晩柑)				白菜,きくらげ	26.2 g
	高菜チャーハン		豚肉	精白米,サラダ油,ごま油	大根,人参,チンゲン菜,えのきたけ,長ねぎ	18.5 g
1 金	春雨サラダ			精白米,サラダ油,ごま油	人参,もやし,きゅうり	2.6 g
	五目スープ		鶏肉	じゃがいも	人参,玉ねぎ,チンゲン菜	624 kcal
	茹でそら豆				★そらまめ	24.4 g
2 火	ご飯			精白米		18.8 g
	手作りのりかけ		ツナ,ひじき,花がとお	★白ごま,砂糖		2.6 g
	魚の香味焼き		★さくら	ごま油,砂糖	人参	614 kcal
3 水	切り昆布の炒め煮		豚肉,刻み昆布	砂糖,こんにゃく,サラダ油	生姜,長ねぎ	30.7 g
	みそ汁		赤みそ,白みそ,油揚げ,カットわかめ	じゃがいも	人参,生姜,長ねぎ,干し椎茸	22.2 g
	家常豆腐		豚肉,生揚げ,赤みそ,ハ丁みそ	精白米		2.6 g
4 木	華風コーンスープ		豆腐,★たまご	精白米		686 kcal
	果物 (冷凍ミカン)			精白米		29.9 g
				でんぷん,ごま油	人参,長ねぎ,キャベツ,チンゲン菜	29.9 g
					クリームコーン缶,ホールコーン缶,長ねぎ	23.9 g
					冷凍みかん	2.8 g

◎食材料の都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。



【1日(金)こどもの日献立】駒本小学校の児童の健やかな成長を願い、提供します。



文京区和食のロゴマークです！

【14日(木)和食の日】

ユネスコ世界文化遺産に登録された世界に誇れる「和食文化」の理解を深めるため、文京区では、平成29年度より「和食の日」給食に取り組んでいます。

今月の平均エネルギー：632Kcal
たんぱく質：26.0g
エネルギー目標値：611～650Kcal
たんぱく質：21.1～32.5g

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