

令和8年度5月献立表

日・曜			力や体温になるもの【黄】	血や肉になるもの【赤】	体の調子を整えるもの【緑】	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)			
7木	牛乳	ちらしずし	米,砂糖,油	こんにふ,★油揚げ,★卵	人参,ごぼう,小松菜	737	37.9			
		鶏肉の味噌焼き						砂糖,ごま油	鶏肉,みそ	にんにく,しょうが,長ねぎ
		豆腐のすまし汁						でんぷん	★豆腐,鶏肉,飾りかまぼこ	小松菜,人参
		果物 (オレンジ)								オレンジ
8金	牛乳	ピザトースト	食パン,油	ベーコン,チーズ	にんにく,玉ねぎ,ホールトマト,マッシュルーム,ピーマン	772	31.1			
		チキンクリームスープ	油,マカロニ,コーンスターチ,バター	鶏肉,牛乳,生クリーム,チーズ	人参,玉ねぎ,さやいんげん					
		ぶどうゼリー	砂糖	寒天	ぶどうジュース					
11月	牛乳	ごはん	米			769	33.4			
		家常豆腐	油,砂糖,でんぷん,ごま油	豚肉,★生揚げ,みそ	しょうが,にんにく,キャベツ,玉ねぎ,人参,チンゲンツァイ					
		糸寒天のごま酢あえ	白ごま,砂糖	糸寒天,★油揚げ	きゅうり,キャベツ,人参					
12火	牛乳	ごはん	米			722	28.7			
		白身魚のチリソース	でんぷん,薄力粉,油,砂糖	ホキ	にんにく,しょうが,長ねぎ					
		春雨炒め	春雨,ごま油	鶏肉	人参,玉ねぎ,ピーマン,にんにく					
		中華コーンスープ	油,でんぷん	★卵	しょうが,人参,玉ねぎ,ホールコーン,クリームコーン,チンゲンツァイ					
13水	牛乳	ごはん	米			753	33.9			
		つくね焼き	パン粉,でんぷん,砂糖	鶏肉,★卵,牛乳	人参,長ねぎ					
		きんぴら	ごま油,砂糖,白ごま		ごぼう,人参,れんこん,さやいんげん					
		沢煮椀		豚肉	人参,だいこん,長ねぎ,みずな					
14木	牛乳	肉うどん	うどん,油,ごま油,でんぷん	豚肉	人参,玉ねぎ,ごぼう,長ねぎ,小松菜	749	32.2			
		カラフルサラダ	油,砂糖	チーズ	キャベツ,きゅうり,赤ピーマン,さやいんげん					
		よもぎ団子 	白玉粉,上新粉,砂糖	★豆腐,★きな粉	★よもぎ					
15金	牛乳	鶏肉の塩麴漬け丼	米,砂糖,油	鶏肉	しょうが,玉ねぎ,長ねぎ	739	30.6			
		野菜スープ	じゃがいも	鶏肉	玉ねぎ,キャベツ,人参,小松菜					
		りんごゼリー	砂糖	寒天	★りんごジュース					
18月	牛乳	フレンチトースト	食パン,砂糖,バター	牛乳,★卵		737	30.2			
		ポークシチュー	油,じゃがいも,バター,薄力粉	豚肉,白いんげん豆,チーズ	人参,玉ねぎ					
		コールスローサラダ	油,砂糖		キャベツ,きゅうり,人参,ホールコーン,玉ねぎ					
19火	牛乳	焼き肉丼	米,油,こんにゃく,砂糖,白ごま	豚肉	にんにく,しょうが,玉ねぎ,人参,ピーマン	765	31.1			
		さつま汁	油,こんにゃく,さつまいも	豚肉,みそ	人参,ごぼう,だいこん,長ねぎ					
		サイダーゼリー	砂糖	寒天	みかん					
20水	牛乳	担々麺	中華めん,油,白練りごま,白ごま,ごま油	鶏肉	人参,チンゲンツァイ,★もやし,キャベツ	858	31.2			
		大根ときゅうりの華風漬	ごま油,砂糖,白ごま		だいこん,きゅうり					
		長崎カステラ	砂糖,薄力粉,コーンスターチ,油	★卵,生クリーム						

日・曜	 献立名 	力や体温になるもの【黄】	血や肉になるもの【赤】	体の調子を整えるもの【緑】	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
21 木	牛乳	ごはん	米			794	28.2
		ビーンズコロッケ	油,じゃがいも,乾燥マッシュポテト,薄力粉,パン粉,砂糖	豚肉,★卵	玉ねぎ,さやいんげん		
		野菜炒め	油	豚肉	人参,キャベツ,★もやし,にら		
		白菜スープ	油,ごま油	ベーコン,豚肉,★豆腐	はくさい,小松菜,長ねぎ		
22 金	牛乳	ハヤシライス	米,油,砂糖,バター,薄力粉	豚肉,チーズ	にんにく,しょうが,玉ねぎ,人参,ホールトマト	837	22.9
		マセドアンサラダ	じゃがいも,油,砂糖	チーズ	きゅうり,人参		
		フルーツポンチ	砂糖		みかん,★パイナップル,★黄桃,レモン		
25 月	牛乳	チキンライスのクリームソース	米,バター,油,薄力粉	鶏肉,ベーコン,豚肉,牛乳,生クリーム,チーズ	人参,玉ねぎ,マッシュルーム,さやいんげん	790	26.5
		カレーソテー	油,じゃがいも	豚肉	赤ピーマン,玉ねぎ		
		果物(河内晩柑)			河内晩柑		
26 火	牛乳	ごはん	米			767	33.0
		ひじきのふりかけ	白ごま,油,砂糖	ひじき,かつお節			
		たまご焼き	油,砂糖	鶏肉,★卵	人参,玉ねぎ,小松菜		
		人参、玉ねぎ、芋のきんぴら	じゃがいも,油,ごま油,砂糖,白ごま	鶏肉	人参,玉ねぎ,さやいんげん,とうがらし		
		みそ汁(豆腐・わかめ)		★豆腐,生わかめ,★油揚げ,みそ	長ねぎ		
27 水	牛乳	ミートソースパグッティ	スパゲティ,油,薄力粉,砂糖	豚肉	にんにく,しょうが,玉ねぎ,人参,セロリー,ホールトマト	##	31.0
		フレンチサラダ	油,砂糖		キャベツ,きゅうり,人参,ホールコーン,玉ねぎ		
		パンプキンマフィン	薄力粉,砂糖,バター	★卵,生クリーム	かぼちゃ		
28 木	牛乳	ごはん	米			806	33.9
		魚の田楽みそ 	でんぷん,薄力粉,油,砂糖	ぶり,みそ	にんにく,しょうが		
		野菜のごまあえ	砂糖,白ごま		★もやし,人参,キャベツ,小松菜		
		けんちん汁	油,こんにゃく,じゃがいも	鶏肉	ごぼう,人参,だいこん,小松菜		
29 金	牛乳	きなこあげパン	コッペパン,油,砂糖	★きな粉		745	34.7
		ワンタンスープ	ワンタンの皮,ごま油	豚肉	人参,小松菜,★もやし,長ねぎ,きくらげ,にら		
		バンバンジー	油,ごま油,砂糖,白ごま	鶏肉,みそ	★もやし,きゅうり,人参		
30 土	牛乳	ポークカレー	米,油,じゃがいも,バター,薄力粉	豚肉,チーズ	にんにく,しょうが,人参,玉ねぎ	814	26.7
		イタリアンサラダ	油,オリーブ油,砂糖	チーズ,ベーコン	キャベツ,人参,きゅうり,にんにく		
		冷凍みかん			冷凍みかん		

* 日本食品標準成分表(文部科学省)の改訂に伴い、従来に比べエネルギー量が低く計算される傾向にあります。

現在「文京区学校給食摂取基準」の運用を見直しております。

* 食材等の都合により献立内容、使用食材を変更することがあります。ご了承ください。

* 給食に関するお問い合わせは栄養士までお願いいたします。TEL(3947)2771



※ 日本食品標準成分表(文部科学省)の改定に伴い、文京区学校給食摂取量基準の運用を見直しております。

	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)
5月平均	780	31.0
文京区学校給食摂取基準 (中学校)	780~830	25.4~41.5