



# 5月分 給食献立表



文京区立汐見小学校

日	曜	献立	牛乳	栄養量(中学年)	
				エネルギー kcal	たん白質 g
1	金	♪八十八夜給食(5月2日は八十八夜)♪ わかめうどん おかかあえ まっちゃむしパン	○	615	25.0
7	木	ごはん ぶたにくのしょうがやき あおじそあえ ごまみそしる	○	573	22.6
8	金	ガーリックトースト さつまいものこめこクリームシチュー オニオンドレッシングサラダ	○	566	21.0
11	月	ももたろうごはん いかフライ さわにわん	○	624	29.9
12	火	♪和食の日給食♪ ごはん さばのぶなかぼし ねりごまあえ みそしる	お ち ゃ	513	19.7
13	水	ちゅうかドック ワンタンたまごスープ ツナサラダ	○	588	28.2
14	木	ミートソーススパゲッティ コールスロー パインケーキ	○	659	23.9
15	金	シシジュージー とうふチャンプルー もずくスープ	○	507	22.7
18	月	ごはん あんかけたまごやき いそあえ みそしる	○	550	23.1
19	火	こまつなキムチどん はくさいスープ くだもの	○	555	20.4
20	水	みそラーメン しゅわしゅわゼリーポンチ	○	550	24.3
21	木	レーズンパン とうふだんごスープ ジャーマンポテト	○	522	21.5
22	金	♪運動会がんばろう給食♪ カツカレーライス かいそうサラダ くだもの	○	696	24.0
26	火	たまごチャーハン ビーフソテー わかめスープ	○	566	22.3
28	木	かつおとしょうがのまぜごはん いとかんてんサラダ どさんこじる	○	593	24.8
29	金	きなこあげパン ポトフ フレンチサラダ	○	586	19.7



都合により、献立を変更することがありますので、ご了承ください。  
食物アレルギーのある児童は、詳細献立を毎日チェックしてください。



はやね・はやおき・  
あさごはんを  
こころがけよう!!

[ 詳細献立表 ]

令和 8 年 5 月

文京区立 汐見小学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 あか なかま ちにく 血や肉になる	黄の仲間 き なかま ちから もと 熱や力の元になる	緑の仲間 みどり なかま からだ ちょうし 体の調子を整える
1 金	わかめうどん		鶏肉、わかめ、油揚げ	うどん、砂糖	玉ねぎ、にんじん、だいこん、長ねぎ、こまつな
	おかか和え	○	削り節		こまつな、にんじん、キャベツ
	抹茶蒸しパン		牛乳	薄力粉、砂糖、サラダ油、甘納豆	
7 木	ごはん			米	
	豚肉のしょうが焼き	○	豚肉	砂糖	しょうが、玉ねぎ
	青じそあえ			砂糖、ごま油	こまつな、もやし、キャベツ、しそ葉
	ごまみそ汁		みそ	さつまいも、こんにやく、ごま	玉ねぎ、にんじん、だいこん、長ねぎ
8 金	ガーリックトースト			ソフトフランスパン、バター、マーガリン	にんにく、パセリ
	さつまいもの米粉クリーム シチュー	○	鶏肉、豆乳、牛乳、生クリーム	油、さつまいも、上新粉、バター	にんじん、玉ねぎ、しょうが、マッシュルーム、パセリ
	オニオンドレッシングサラ ダ			砂糖、油	キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン、りんご、玉ねぎ
	桃太郎ご飯		鶏肉、油揚げ	米、きび、ごま	にんじん、しめじ
11 月	いかフライ	○	いか	薄力粉、パン粉、油	
	さわにわん		豚肉	油、こんにやく、でんぶん	にんじん、えのきたけ、だいこん、こまつな
	ごはん			米	
12 火	鯖の文化干し	お ち ゃ	鯖の文化干し		
	練りごまあえ			ごま、砂糖	こまつな、キャベツ、にんじん
	みそ汁		豆腐、油揚げ、みそ		だいこん、玉ねぎ、こまつな
	中華ドッグ		豚肉、大豆	ミルクパン、ごま油、油、砂糖、はるさめ、でんぶん、パン粉	しょうが、にんじん、玉ねぎ、たけのこ、椎茸
13 水	ワンタンたまごスープ	○	鶏肉、豆腐、たまご	油、でんぶん、ごま油	しょうが、にんにく、にんじん、しめじ、長ねぎ、チンゲンツアイ
	ツナサラダ		ツナ	砂糖、サラダ油	だいこん、キャベツ、にんじん、きゅうり
	ミートソースパゲッティ		豚肉、大豆	スパゲッティ、オリーブ油、サラダ油、ごま	にんにく、にんじん、玉ねぎ、マッシュルーム、トマト、グリーンピース
14 木	コールスロー	○		油、砂糖、アレルゲンフリーマヨネーズ	キャベツ、きゅうり、にんじん
	パインケーキ		たまご、牛乳、生クリーム	バター、砂糖、薄力粉	パインアップル
	シンジュージー		豚肉、刻み昆布	米、もち米、油、砂糖、ごま	しょうが、にんじん、こねぎ
15 金	豆腐チャンプルー	○	豆腐、鶏肉、削り節	ごま油、砂糖	にんじん、キャベツ、にら
	もずくスープ		もずく、たまご	でんぶん	にんじん、えのきたけ、長ねぎ
	ごはん			米	
18 月	あんかけたまご焼き	○	鶏肉、たまご、豆腐	油、じゃがいも、ごま、砂糖、でんぶん	玉ねぎ、にんじん
	いそあえ		かつお節、のり	砂糖、ごま油	こまつな、キャベツ、もやし
	みそ汁		みそ		だいこん、玉ねぎ、にんじん、こまつな
	小松菜キムチ丼		豚肉、しらす干し	米、おおむぎ、ごま、ごま油、砂糖	にんにく、しょうが、玉ねぎ、白菜キムチ、こまつな、にんじん
19 火	白菜スープ	○	ベーコン、わかめ	ごま油	にんじん、はくさい、えのきたけ、こまつな
	果物(バナナ)				バナナ
	みそラーメン	○	豚肉、白みそ、赤みそ	ラーメン、ごま油、油、ごま	長ねぎ、しょうが、にんにく、もやし、にんじん、キャベツ、とうもろこし
21 木	しゅわしゅわゼリーポンチ		粉寒天	砂糖	ぶどうストレートジュース、巨峰、西洋なし、パインアップル
	レーズンパン			ぶどうパン	
	豆腐団子スープ	○	豚肉、豆腐	でんぶん、ごま油	しょうが、玉ねぎ、にんじん、しめじ、はくさい、もやし
	ジャーマンポテト		ベーコン	油、じゃがいも	玉ねぎ、パセリ
22 金	カツカレーライス		豚肉	米、むぎ、サラダ油、薄力粉、じゃがいも、はちみつ、パン粉	しょうが、にんにく、玉ねぎ、にんじん
	海藻サラダ	○	ツナ、わかめ	砂糖、ごま油	キャベツ、もやし、きゅうり、にんじん
	メロン				メロン
26 火	たまごチャーハン		豚肉、たまご	米、むぎ、ごま油、油	しょうが、長ねぎ、とうもろこし
	ビーフソテー	○	豚肉	ビーフン、ごま油	にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんじん
	わかめスープ		カットわかめ、豆腐	ごま油	長ねぎ、えのきたけ、こまつな
28 木	糠と生薬の混ぜごはん		かつお	米、サラダ油、でんぶん、油、砂糖、ごま	しょうが
	糸寒天サラダ	○	糸寒天	ごま油、砂糖、ごま	にんじん、きゅうり、キャベツ
	どさんこ汁		豚肉、豆腐、みそ	じゃがいも、バター	玉ねぎ、にんじん、とうもろこし
29 金	きなご揚げパン		きな粉	ショートニングパン、油、砂糖	
	ポトフ	○	豚肉	油、じゃがいも	にんじん、玉ねぎ、キャベツ、とうもろこし
	フレンチサラダ			サラダ油、砂糖	キャベツ、きゅうり、にんじん、とうもろこし

5月栄養価平均 (文京区学校給食摂取基準)  
エネルギー 579kcal (611~650kcal)  
たんぱく質 23.3g (21.1~32.5g)

※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を行なっております。