



[R8年 5月献立表]

文京区立湯島小学校

| 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 | エネルギー たんぱく質 |
|---------|-------------------|-------|-------------------------|----------------------------------|---|----------------|
| 1 金 | 桜エビとじゃこのごはん | ○ | しらす干し, さくらえび | 精白米, 白ごま | | 620 kcal |
| | 茶つきり揚げ | | 焼き竹輪, たまご | 薄力粉, 油 | | 23.1 g |
| | 白菜のおかかあえ | | かつお加工品 | 砂糖 | 白菜, 小松菜, にんじん, ゆず | |
| | あんかけ汁 | | かまぼこ, 鶏肉, 油揚げ | 干しうどん(乾) | もやし, にんじん, 長ねぎ, 干し椎茸, 小松菜 | |
| 7 木 | わかめうどん | ○ | わかめ, 鶏肉, 油揚げ | 冷凍うどん | にんじん, 玉ねぎ, 長ねぎ, こまつな | 643 kcal |
| | じゃがまるくん | | | じゃがいも, 薄力粉, 砂糖, 油 | | 23.4 g |
| | きゅうりの中華サラダ | | | 砂糖, ごま油 | きゅうり, キャベツ, とうもろこし(冷凍), にんじん | |
| 8 金 | ごはん | ○ | | 米 | | 648 kcal |
| | 生揚げのそぼろ煮 | | 生揚げ, 鶏肉 | 砂糖, 油 | 生姜, にんじん, 玉ねぎ, ふなしめじ, さやいんげん | 28.5 g |
| | キャベツの煮浸し | | 油揚げ | | キャベツ | |
| | 果物 | | | | みしょうかん | |
| 11 月 | たけのこご飯 | ○ | 鶏肉, 油揚げ | 米, 砂糖 | たけのこ, にんじん, さやえんどう | 664 kcal |
| | ぎせい豆腐 | | 鶏肉, 豆腐, たまご | 米ぬか油, 砂糖 | 長ねぎ, にんじん | 33.6 g |
| | 豚汁 | | 豚肉, 豆腐, 赤みそ, 白みそ | 米ぬか油, じゃがいも, こんにやく | ごぼう, だいこん, にんじん, 長ねぎ | |
| 12 火 | カレードック | ○ | 豚肉, チーズ | コッペパン, 薄力粉 | 生姜, にんにく, 玉ねぎ, にんじん | 603 kcal |
| | シシリアン | | えび, いか, あさり, 牛乳, チーズ | マカロニ, 薄力粉, バター | 玉ねぎ, にんじん, ピーマン, パセリ | 29.2 g |
| | 果物 | | | | オレンジ | |
| 13 水 | ごはん | ○ | | 米 | | 558 kcal |
| | さばのピリッと焼き | | さば | 砂糖, ごま油 | 生姜, にんにく, 長ねぎ | 26.1 g |
| | 野菜の梅しょうゆ | | | 砂糖 | もやし, にんじん, 小松菜, ねり梅 | |
| | みそ汁 和食の日 | | わかめ, 赤みそ, 白みそ | じゃがいも | えのきたけ, 玉ねぎ | |
| 14 木 | マーボー豆腐丼 | ○ | 豚肉, 赤みそ, 豆腐 | 米, 油, 砂糖, ごま油 | にんにく, 生姜, にんじん, 干し椎茸, 玉ねぎ, グリンピース | 602 kcal |
| | 大根ときゅうりのレモン漬け | | | 砂糖 | 大根, きゅうり, レモン | 24.8 g |
| | 春雨スープ | | 鶏肉, 豆腐 | はるさめ, ごま油 | ぶなしめじ, にんじん, 長ねぎ, こまつな | |
| 15 金 | チャーハン | ○ | たまご, 焼き豚 | 米, ごま油 | 長ねぎ, にんにく, 干し椎茸, たけのこ, にんじん, グリンピース | 601 kcal |
| | 青のりポテトビーンズ | | 大豆, あおのり | じゃがいも, 大豆油 | | 24.0 g |
| | ワンタンスープ | | 豚肉 | ワンタンの皮, ごま油 | にんじん, 玉ねぎ, もやし, 長ねぎ, こまつな | |
| 19 火 | ごはん | ○ | | 米 | | 637 kcal |
| | スタミナ納豆 | | 納豆, 鶏肉 | ごま油, 砂糖 | にんにく, 生姜, 長ねぎ | 28.5 g |
| | 肉豆腐 | | 豚肉, 豆腐 | 油, こんにやく, じゃがいも, 砂糖 | 玉ねぎ, 長ねぎ, にんじん, こまつな | |
| | 果物 | | | | オレンジ | |
| 20 水 | ごはん | ○ | | 米 | | 734 kcal |
| | いわしのコーンフレーク揚げ | | いわし, たまご | 薄力粉, コーンフレーク, 油 | | 29.1 g |
| | 短冊あえ | | いかくん製 | 砂糖, 油, 白ごま | にんじん, だいこん, きゅうり, 玉ねぎ | |
| まめまめみそ汁 | 豆乳, 油揚げ, わかめ, 白みそ | じゃがいも | チンゲンツアイ, 長ねぎ | | | |
| 21 木 | ごまみそうどん | ○ | 鶏肉, 赤みそ | 冷凍うどん, 油, 砂糖, 白ごま, 白ごま | にんじん, 玉ねぎ, キャベツ, ぶなしめじ, ピーマン | 552 kcal |
| | じゃこ天 | | ちりめんじゃこ, たまご | 薄力粉, 油 | | 24.1 g |
| | 大豆もやしのナムル | | | | にんじん, ぶなしめじ, こまつな, 大豆もやし, にんにく, 生姜 | |
| 22 金 | ハンバーガー | ○ | 豚肉, 豆腐, 牛乳 | 丸パン, マーガリン, 油, パン粉 | 玉ねぎ, キャベツ | 610 kcal |
| | 豆乳クリームスープ | | 鶏肉, 豆乳, クリーム | 薄力粉, 油, バター | 玉ねぎ, にんじん, はくさい, とうもろこし, クリームコーン | 26.8 g |
| | 果物 | | | | オレンジ | |
| 25 月 | 回鍋肉丼 | ○ | 豚肉, 赤みそ | 米, 油, 砂糖, ごま油 | 生姜, にんにく, にんじん, 長ねぎ, キャベツ, ピーマン | 598 kcal |
| | 大根の中華漬け | | | ごま油 | だいこん, きゅうり | 26.5 g |
| | 呉汁 | | 大豆, 豆乳, 白みそ, わかめ | 油, 里芋 | ごぼう, 大根, にんじん, 長ねぎ | |
| 26 火 | ごはん | ○ | | 米 | | 601 kcal |
| | 瀬戸揚げ | | すけとうだら, いかのすり身, 豆腐, たまご | 油 | しょうが(酢漬), にんじん, ごぼう | 25.3 g |
| | 野菜のごま酢かけ | | | 白ごま, 砂糖 | こまつな, もやし, キャベツ, にんじん | |
| | みそ汁 | | 油揚げ, 生わかめ, 赤みそ, 白みそ | じゃがいも | えのきたけ, 玉ねぎ | |
| 27 水 | ガーリックトースト | ○ | | 食パン, バター | にんにく, パセリ | 567 kcal |
| | ハンガリーシチュー | | 豚肉, ベーコン, チーズ | じゃがいも, バター, 砂糖 | セロリー, 玉ねぎ, にんじん, ピーマン, パセリ | 22.5 g |
| | そらまめ | | | | そらまめ | |
| 果物 | | | オレンジ | | | |
| 28 木 | チキンライス | ○ | 鶏肉 | 精白米, 油 | 玉ねぎ, にんじん, エリンギ | 684 kcal |
| | ポテトの包み揚げ | | チーズ, まぐろ缶詰 | じゃがいも, 有塩バター, マヨネーズ, 春巻きの皮(生), 油 | にんじん, 玉ねぎ | 20.8 g |
| | ジュリアンスープ | | ベーコン | | セロリー, にんじん, 玉ねぎ, キャベツ, ホールコーン | |
| 29 金 | みそラーメン | ○ | 豚肉, 赤みそ | むし中華めん, ごま油 | にんにく, 生姜, もやし, にんじん, たけのこ(ゆで), 玉ねぎ, たら, 長ねぎ | 655 kcal |
| | 抹茶ケーキ | | たまご, 牛乳, 甘納豆 | バター, 砂糖, 薄力粉 | | 25.8 g |
| | アスパラサラダ | | | 油, 砂糖 | キャベツ, もやし, きゅうり, アスパラガス, ホールコーン | |

※日本食品標準成分表(文部科学省)の改訂に伴い、文京区学校給食標準基準の運用を見直しております。

| | エネルギー(kcal) | たんぱく質(g) |
|------------------|-------------|-----------|
| 5月平均 | 621 | 26.1 |
| 文京区学校給食摂取基準(小学校) | 611~650 | 21.1~32.5 |

