

# [ R8年 6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月	ごはん			米		636 kcal
	家常豆腐	○	豚肉, 赤みそ, 生揚げ	砂糖, ごま油	にんにく, 生姜, 長ねぎ, 玉ねぎ, にんじん, キャベツ, 小松菜	27.7 g
2月	じゃがいものきんぴら		豚肉	油, こんにゃく, 砂糖, じゃがいも	にんじん, ごぼう, さやいんげん	657 kcal
	ごはん			米		26.6 g
	あじフライ	○	あじ, たまご	薄力粉, パン粉, 油		
3月	キャベツわかめのサラダ		わかめ	ごま油, 砂糖	キャベツ, にんじん, きゅうり, とうもろこし (冷凍)	538 kcal
	みそ汁		白みそ, 赤みそ	じゃがいも	玉ねぎ, さやいんげん	21.5 g
	ピザじゃがトースト	○	ハム, チーズ	食パン, じゃがいも, マヨネーズ	パセリ, 玉ねぎ, ピーマン	
4月	くだもの				メロン	545 kcal
	レンズ豆のスープ	○		油, じゃがいも	にんじん, 玉ねぎ, セロリー, パセリ	25.8 g
	豚肉とごぼうのご飯		豚肉	米, 調, しらたき, 砂糖	ごぼう, にんじん, 生姜	
5月	エビ玉	○	えび, たまご	油, 砂糖	長ねぎ, たけのこ(ゆで), 干し椎茸	582 kcal
	もずくスープ		もずく, 豆腐		にんじん, えのきたけ, もやし, 長ねぎ, 小松菜	18.6 g
	キムチチャーハン		焼き豚	米, 油, ラード	にんじん, 白菜キムチ, 玉ねぎ, グリンピース	
8月	野菜チップス	○		じゃがいも, さつまいも, 米ぬか油	にがりうり, かぼちゃ	682 kcal
	ビーフンスープ		豚肉	ビーフン	にんじん, 玉ねぎ, たけのこ(ゆで), もやし, 干し椎茸, 生姜, 長ねぎ, 小松菜	26.1 g
	いわしの蒲焼き丼		いわし	米, 油, 砂糖	生姜	
9月	カリカリ油揚げのサラダ	○	油揚げ	ごま油, 砂糖, 白ごま	キャベツ, もやし, にんじん, 小松菜	578 kcal
	山羊の団子汁			こんにゃく, やまといも, 白玉粉	にんじん, だいこん, ごぼう, 小松菜, 長ねぎ	21.1 g
	ドライカレー		豚肉	米, バター, 油	にんじん, 玉ねぎ, ピーマン, とうもろこし(冷凍), にんにく, 生姜	
10月	キャロットサラダ	○		砂糖, 油, はちみつ	キャベツ, きゅうり, はくさい, にんじん	581 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(冷凍), クリームコーン	26.9 g
	ごはん			米		
11月	蒸し鶏のごまだれ	○	鶏肉	砂糖, ごま油, 白ごま	生姜, 長ねぎ	559 kcal
	ナムル			ごま油, 砂糖, ラー油	もやし, にんじん, 小松菜, にんにく, 生姜	21.7 g
	白菜スープ		ベーコン	油, じゃがいも	玉ねぎ, にんじん, はくさい, とうもろこし (冷凍), グリンピース	
12月	ジャコトースト	○	じゃこ, チーズ	食パン, マヨネーズ	玉ねぎ	559 kcal
	マスタード風味のサラダ			オリーブ油	キャベツ, にんじん, きゅうり, 小松菜	21.7 g
	クラムチャウダー	○	あさり(缶詰), 冷凍えび, ベーコン, 牛乳	じゃがいも, バター, 薄力粉, 油	にんじん, 玉ねぎ, パセリ	
15月	皿うどん	○	豚肉, かまぼこ, なると, 冷凍えび, いか	生中華めん, 油,	生姜, にんにく, たけのこ水煮, にんじん, 白菜, もやし, 玉ねぎ, きくらげ(乾), さやいんげん	696 kcal
	青のりピーンズ		大豆, あおのり	油	オレンジ	29.8 g
	果物					
16月	ごはん			米		569 kcal
	ほっけの干物	○	ほっけ			29.7 g
	青菜ソテー			油	にんじん, ぶなしめじ, とうもろこし (冷凍), 小松菜	
17月	みそ汁		油揚げ, 生わかめ, 赤みそ, 白みそ		えのきたけ, 玉ねぎ	600 kcal
	親子丼	○	鶏肉, なると, たまご	米, 砂糖	玉ねぎ, にんじん, 干し椎茸	26.3 g
	きゅうりの南蛮漬け			ごま油	きゅうり, だいこん	
18月	みそけんちん汁		豚肉, 豆腐, 赤みそ, 白みそ	じゃがいも, こんにゃく	ごぼう, だいこん, にんじん, 長ねぎ, こまつな	578 kcal
	照り焼きチキン <sup>TM</sup> -ガー	○	鶏肉	丸パン, 砂糖	キャベツ	29.9 g
	さつまいものカレースープ		豚肉	油, さつまいも, 薄力粉, バター, 砂糖	にんにく, 生姜, 玉ねぎ, にんじん, パセリ	
19月	果物			じゃがいも	メロン	627 kcal
	ごはん			米		25.1 g
	鶏肉の北京ダック風	○	鶏肉	はちみつ, 油, ごま油	玉ねぎ, にんじん, キャベツ, もやし	
20月	野菜炒め		豚肉	油	にんじん, 玉ねぎ, かぶ, 生姜, 小松菜	630 kcal
	かぶのスープ	○	豚肉, ベーコン	油	ごぼう, 干し椎茸, 大根, にんじん, 長ねぎ, 小松菜	24.4 g
	たぬきうどん		豚肉, かつお節, こんぶ, たまご	冷凍うどん, 油, 薄力粉	キャベツ, きゅうり, みかん(缶), パセリ, 玉ねぎ	
22月	みかんサラダ	○		油	レモン, バインアップル(缶)	614 kcal
	バインケーキ		たまご, カテージチーズ, 牛乳	薄力粉, 砂糖, バター, 粉糖		26.3 g
	じゃこわかめごはん	○	炊き込みわかめ	米, 押麦, 白ごま	にんじん, 玉ねぎ, さやいんげん, 長ねぎ	
23月	韓国風肉じゃが		豚肉, 生揚げ	じゃがいも, こんにゃく, 砂糖, 油	はくさい, にんじん, 生姜	628 kcal
	白菜の酢づけ			砂糖, ごま油	にんにく, 生姜, セロリー, 玉ねぎ, にんじん, りんご	18.1 g
	カレーライス	○	豚肉, 粉チーズ	米, 油, じゃがいも, 薄力粉, 油, バター, 砂糖	きゅうり, 大根, れんこん, にんじん, なす, 生姜	
24月	手作り福神漬け			きびとう	ぶどうジュース	708 kcal
	あじさいゼリー	○	粉寒天, 乳酸菌飲料	砂糖	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	26.1 g
	みそラーメン		豚肉, かつお節, 赤みそ	むし中華めん, 油, ごま油		
25月	豆かりんとう	○	大豆, ひよこめ(乾), じゃこ	さつまいも, 油, 砂糖, 黒ごま	オレンジ	649 kcal
	果物			じゃがいも		25.5 g
	ごはん			米		
26月	魚のバーベキューソースがけ	○	さわら	薄力粉, 油, 砂糖	レモン, 玉ねぎ, りんご	590 kcal
	ひじきサラダ		ひじき, まぐろ缶詰	砂糖	もやし, だいこん, こまつな, にんじん, とうもろこし (冷凍), レモン	22.0 g
	みそ汁		わかめ, 白みそ, 赤みそ		だいこん, えのきたけ, 長ねぎ	
29月	揚げパン	○	きな粉	コッペパン, 砂糖, 油		667 kcal
	肉団子スープ		鶏肉, たまご	はるさめ, ごま油	生姜, 人参, はくさい, 長ねぎ, こまつな	19.7 g
	くだもの				パインアップル	
30月	キャロットライスクリームソースがけ	○	ベーコン, 鶏肉, 牛乳, パルメザンチーズ, クリーム	米, バター, 油, 薄力粉	にんじん, 玉ねぎ, マッシュルーム(ゆで), グリンピース, パセリ	552 kcal
	菜果サラダ			油, 砂糖	はくさい, きゅうり, りんご, 玉ねぎ	19.8 g
	オニオンスープ		ベーコン	油, マカロニ	玉ねぎ, セロリー, にんじん, パセリ	
31月	鶏飯	○	鶏肉, のり	米, 油, 砂糖	にんじん, 長ねぎ, たくあん, 干し椎茸	
	みそドレサラダ		赤みそ	じゃがいも, 油, 砂糖	きゅうり, にんじん, キャベツ	
	果物				くだますいか	

※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	612	24.5
文京区学校給食摂取基準 (小学校)	611~650	21.1~32.5

