

令和6年度 5月予定献立表

文京区立 本郷小学校

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	1種1たんぱく質 脂質
1水	春野菜のスパゲッティ	○	ベーコン,しらす干し(微乾燥品)	スパゲティ(ハーフ),オリーブ油,でんぷん	にんにく,キャベツ,アスパラガス	650 kcal
	ポテトサラダ		じゃがいも,はちみつ,サラダ油	ホールコーン,にんじん,もやし,こまつな	20.8 g	
	お茶マフィン		豆乳	米粉,コーンスターチ,きび砂糖,サラダ油		22.9 g
2木	筍寿司	○	鶏肉,油揚げ	米,上白糖,調合油	にんじん,かんぴょう(乾),たけのこ(水煮),絹さや	601 kcal
	魚の揚げ煮		かつお	でんぷん,米粉,揚げ油,上白糖	しょうが	27.3 g
	沢煮椀		昆布(だし),削り節(だし),豚肉(細切り)		ごぼう,にんじん,だいこん,えのきたけ,ねぎ,こまつな	15.6 g
	あやめゼリー		粉寒天	上白糖	ぶどう(濃縮還元ジュース)	
7火	大豆入り中華おこわ	○	鶏もも,大豆	精白米,もち米,ごま油,炒め油	にんじん,たけのこ(水煮),干し椎茸	619 kcal
	いかのチリソース		いか	でんぷん,揚げ油,炒め油,上白糖	にんにく,しょうが,ねぎ	28.0 g
	中華スープ		鳥がら,豚肉,木綿豆腐,生わかめ(塩ぬき)	調合油,ごま油	にんじん,玉葱,もやし,ねぎ,青梗菜	21.1 g
8水	ハヤシライス	○	豚肉,鳥がら	米,調合油,薄力粉,中ざら糖	玉葱,にんにく,マッシュルーム(水煮),しょうが	678 kcal
	わかめサラダ		カットわかめ	ごま油,上白糖	ホールコーン,きゅうり,にんじん,もやし	22.0 g
	ヨーグルトブルーベリーソース		ヨーグルト(無糖)	上白糖	ブルーベリー,レモン(果汁,生)	19.2 g
9木	ゆかりごはん	○		精白米	ゆかり	611 kcal
	魚の照り焼き		生鮭	上白糖	しょうが	27.6 g
	ごまみそ汁		豚ばら,木綿豆腐,油揚げ,白みそ,赤みそ,カットわかめ	炒め油,こんにゃく,じゃがいも,白すりごま,白ねりごま	にんじん,だいこん,ごぼう,しめじ,ねぎ,こまつな	20.2 g
	果物(河内晩柑)				美生柑	
10金	手作りメロンパン	○	調理性牛乳,生クリーム	ミルクパン,薄力粉,上白糖,グラニュー糖	メロン	607 kcal
	トマトスープ		ベーコン,豚肉,鳥がら,いんげんまめ(乾)	調合油,じゃがいも	にんにく,セロリ,にんじん,玉葱,しょうが,トマト水煮(ダイス缶),こまつな	21.8 g
	昆布サラダ		塩昆布	サラダ油,ごま油,上白糖	にんじん,もやし,キャベツ	20.9 g
13月	新生姜のピビンパ	○	豚肉	米,調合油,上白糖,ごま油	こまつな,もやし,しょうが	601 kcal
	韓国風たまご焼き		豚ひき肉,刻み海苔,たまご	ごま油,上白糖	にんじん,玉葱	28.4 g
	千ゲスープ		鳥がら,鶏肉(薄切り),木綿豆腐,白みそ,赤みそ	ごま油	玉葱,えのきたけ,にら,ねぎ,青梗菜	22.4 g
14火	グリーンピースごはん	○		精白米,もち米	グリーンピース(鞘つき)	600 kcal
	鶏肉のから揚げ		鶏もも	でんぷん,薄力粉,揚げ油	しょうが,にんにく	23.3 g
	豚汁		削り節(だし),豚肉,木綿豆腐,白みそ,赤みそ	炒め油,こんにゃく	にんじん,だいこん,ごぼう,ねぎ,こまつな	21.4 g
	果物(オレンジ)				オレンジ	
15水	白ごまきなごトースト	○	きな粉(大豆)	食パン,マーガリン,上白糖,グラニュー糖,白すりごま,白ねりごま		585 kcal
	コーンシチュー		豚肉,鳥がら,調理性牛乳	調合油,じゃがいも	にんじん,玉葱,しょうが,ホールコーン,クリームコーン	24.7 g
	ツナサラダ		ツナ(水煮)	サラダ油,上白糖	キャベツ,もやし,きゅうり,にんじん	23.7 g
16木	玄米ごはん	かみかみデー・旬の食材ふき		米,水稲穀粒(玄米)		619 kcal
	ふきの葉入りふいかけ	○	ちりめんじゃこ	ごま油,白いりごま	こまつな,ふき	27.0 g
	きびなごのカレー風味		きびなご	でんぷん,揚げ油	にんにく,しょうが	17.0 g
	春野菜の煮物		削り節(だし),鶏肉,油揚げ	調合油,こんにゃく,じゃがいも,上白糖	玉葱,にんじん,ふき,絹さや	
17金	ごはん	○		米		621 kcal
	魚の江戸甘みそ焼き		鱈,赤みそ	三温糖	しょうが	30.4 g
	梅肉あえ		糸削り		えのきたけ,しめじ,キャベツ,もやし,ねり梅	19.4 g
呉汁	豚肉,大豆,豆乳,白みそ,赤みそ,カットわかめ	炒め油	だいこん,にんじん,ごぼう,ねぎ,こまつな			

令和6年度 5月予定献立表

文京区立 本郷小学校

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	1種1たんぱく質 脂質
20月	たこめし <small>愛媛県の料理</small>	○	まだこ(ゆで),刻み海苔	精白米,もち米,調合油	ごぼう,にんじん	603 kcal
	ふくさ卵		鶏肉(挽肉),干ひじき(アヲ以蓋),乾,たまご	調合油,上白糖	にんじん,玉葱,干し椎茸,こまつな	28.7 g
	みそけんちん汁		昆布(だし),削り節(だし),豚肉,油揚げ,赤みそ,白みそ	調合油,こんにゃく,じゃがいも	にんじん,ごぼう,だいこん,えのきたけ,ねぎ,こまつな	21.1 g
21火	チーズフランス	○	ピザ用チーズ	ソトワツパツ		595 kcal
	そろまめ入りクリームシチュー		鶏もも,鳥がら,調理用牛乳	調合油,じゃがいも,コーンスターチ	にんじん,玉葱,しょうが,そろまめ	20.3 g
	カリカリベーコンサラダ		ベーコン	サラダ油,上白糖	にんじん,きゅうり,もやし,キャベツ	22.5 g
22水	うどのきんぴらごはん	○	豚肉	米,サラダ油,ごま油,上白糖	しょうが,ごぼう,うど	628 kcal
	魚のごまつけ焼き		さば	白いりごま	しょうが	27.3 g
	けんちん汁		昆布(だし),削り節(だし),豚肉,油揚げ	調合油,こんにゃく,じゃがいも	にんじん,ごぼう,だいこん,えのきたけ,ねぎ,こまつな	23.1 g
	果物(甘夏)				甘夏	
23木	担々麺	○	豚ひき肉,鳥がら,赤みそ,豆みそ	蒸し中華麺(油付き)(給食会),ごま油,調合油,白すりごま,白ねりごま	にんにく,しょうが,にんじん,玉葱,もやし,にら,ねぎ	615 kcal
	大豆と小魚の変わり揚げ		大豆,かえり煮干し	でんぷん,揚げ油,じゃがいも,上白糖		23.9 g
	果物(メロン)				メロン	23.5 g
24金	カレーライス <small>運動会応援メニュー</small>	○	鳥がら,鶏肉	米,調合油,サラダ油,薄力粉	玉葱,しょうが,にんにく	660 kcal
	チキンカツ		鶏肉切り身	薄力粉,パン粉(乾燥),揚げ油		22.0 g
	海藻サラダ		海藻サラダ	上白糖,ごま油	キャベツ,きゅうり,にんじん	20.5 g
28火	四川豆腐ライス	○	豚肉,鳥がら,木綿豆腐	精白米,おおむぎ(米粒麦),調合油,上白糖,でんぷん,ごま油	にんにく,しょうが,にんじん,干し椎茸,玉葱,たけのこ(水煮),こまつな	607 kcal
	じゃこ入り糸寒天サラダ		カットわかめ,糸寒天,ちりめんじゃこ	上白糖,ごま油	キャベツ,きゅうり,にんじん	24.6 g
	果物(小玉すいか)				すいか	18.4 g
29水	ミルクパン	○		ミルクパン(50g)		587 kcal
	魚のピザ焼き <small>世界の料理ドイツ</small>		シルバー,ベーコン,ピザチーズ	調合油,上白糖	玉葱,ピーマン	23.3 g
	アイントルフ <small>5年生が移動教室で行く長野県の料理</small>		鳥がら,豚肉もも(角切り),ウィンナー	調合油,じゃがいも	にんにく,しょうが,セロリー,にんじん,玉葱,さやいんげん	21.0 g
30木	ごぼとん丼	○	豚ばら,豚肉もも(薄切り)	米,調合油,中ざら糖,でんぷん	にんにく,しょうが,玉葱,ごぼう,青梗菜	620 kcal
	野菜の酢醤油かけ			上白糖	もやし,キャベツ,にんじん,きゅうり	23.2 g
	信州みその田舎汁		昆布(だし),削り節(だし),木綿豆腐,白みそ,赤みそ,カットわかめ	じゃがいも	だいこん,ぶなしめじ,えのきたけ,ねぎ,なめこ	20.2 g
31金	山菜うどん	○	昆布(だし),厚削り節(だし),豚肉,油揚げ	冷凍うどん(給),ごま油	にんじん,玉葱,わらび(ゆで),生せんまい(ゆで),えのきたけ,ねぎ,こまつな	620 kcal
	大豆とじゃがいものガーリック揚げ		大豆	揚げ油,じゃがいも,でんぷん		24.0 g
	果物(メロン)				メロン	23.4 g

学校給食実施基準：エネルギー611~650kcal たんぱく質21.1~32.5g 脂質14~22g

今月の平均栄養価：エネルギー615kcal たんぱく質24.9g 脂質20.9g 食塩相当量2.1g

※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ております。

栄養価は、中学年を基準に記載しています。低学年は0.8~0.9倍、高学年は1.1~1.2倍を提供しています。

今月の給食目標 当番に協力し、時間内に食事しよう

○給食時間を理解しよう ○当番や係に協力しよう ○給食時間内に食べ終わるようにしよう