



5月の予定献立表



家庭数

令和元年

文京区立湯島小学校

日	曜	主食	副食 デザート	牛乳	赤のなかま 血や肉になる	黄のなかま 熱や力のもとになる	緑のなかま 体の働きを助ける	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
7	火	ごま麦ごはん	肉じゃが、 野菜のみそあえ	牛乳	みそ、豚肉、牛乳、 こんぶ	米、押麦、ごま、 こんにゃく、砂糖、 じゃがいも、油、 てんぷん、ごま油	にんじん、小松菜、玉ねぎ、 キャベツ、とうもろこし、 きゅうり、だいこん	658	21.8
8	水	ホイコーロー丼	わかめと卵のスープ	牛乳	豚肉、みそ、鶏肉、 卵、牛乳、わかめ	米、押麦、砂糖、油、 てんぷん、ごま油	にんじん、ピーマン、ねぎ、 しょうが、にんにく、キャベツ、 玉ねぎ、とうもろこし	610	23.8
9	木	ごはん	魚のお茶揚げ、 おかかおひたし、みそ汁	牛乳	ホキ、卵、みそ、 わかめ、牛乳、 かつおぶし、 こんぶ、油揚げ	米、小麦粉、パン粉、 砂糖、油	にんじん、玉ねぎ、もやし、 えのき、キャベツ	609	25.2
10	金	コーンピラフ	野菜スープ、 オレンジゼリー	牛乳	鶏肉、ひよこ豆、 牛乳、寒天	米、じゃがいも、 バター、油、砂糖	にんじん、パセリ、玉ねぎ、 マッシュルーム、キャベツ、 とうもろこし、しょうが、 オレンジジュース、 みかんかん	609	21.9
13	月	ピザトースト	じゃが玉スープ、 くだもの	牛乳	鶏肉、牛乳、卵、 ピザチーズ、ツナ	食パン、じゃがいも、 てんぷん、油、砂糖	にんじん、パセリ、玉ねぎ、 マッシュルーム、セロリ、 ピーマン、トマト、 にんにく、くだもの	592	26.8
14	火	ソース焼きそば	きゅうりの中華漬け、 にゅうない豆腐	牛乳	牛乳、豚肉、寒天、 あおのり	中華めん、ごま油、 油、砂糖	にんじん、もやし、玉ねぎ、 キャベツ、だいこん、きゅうり、 りんごかん、パイナップル、 ぶどうかん、レモン	591	21.1
15	水	麦ごはん	鶏肉の照り焼き、 キャベツのからしあえ、 みそ汁	牛乳	油揚げ、みそ、 牛乳、わかめ、 鶏肉、こんぶ	米、押麦、砂糖、 じゃがいも	にんじん、小松菜、えのき、 玉ねぎ、しょうが、キャベツ	590	23.9
16	木	チキンライス	お豆のスープ、 くだもの	牛乳	牛乳、ベーコン、 鶏肉、ひよこ豆、 レンズ豆	米、油、砂糖、 じゃがいも	にんじん、パセリ、玉ねぎ、 エリンギ、セロリ、くだもの	596	20.0
17	金	きびごはん	魚の香味焼き、 干草あえ、みそ汁	牛乳	牛乳、油揚げ、鮭、 みそ、こんぶ	米、きび、砂糖、油、 じゃがいも、ごま、 こんにゃく	玉ねぎ、小松菜、しょうが、 にんにく、ねぎ、キャベツ、 にんじん	618	26.7
20	月	黒砂糖パン	コーンシチュー、 糸寒天サラダ	牛乳	牛乳、糸寒天、 ひよこ豆、鶏肉、 クリーム	黒砂糖パン、ごま油、 じゃがいも、バター、 小麦粉、砂糖、油	にんじん、玉ねぎ、きゅうり、 とうもろこし、もやし	644	20.8
21	火	麦ごはん	魚のごま焼き、 切干大根の煮物、みそ汁	牛乳	牛乳、わかめ、 みそ、油揚げ、 さば	米、押麦、砂糖、油、 ごま油、こんにゃく、 ごま	だいこん、えのき、しょうが、 ねぎ、切干大根、にんじん、 小松菜	617	25.8
22	水	麦ごはん	鶏肉のパーベキューソース、 わかめとじゃこのサラダ、 みそ汁	牛乳	牛乳、みそ、鶏肉、 わかめ、こんぶ、 じゃこ	米、押麦、砂糖、 ごま油、じゃがいも、 油	玉ねぎ、小松菜、しょうが、 にんにく、ねぎ、りんご、 レモン、きゅうり、にんじん、 もやし、とうもろこし、 キャベツ、えのき	578	27.6
23	木	五目うどん	青のりポテトビーンズ ごまみそあえ	牛乳	豚肉、牛乳、みそ、 油揚げ、青のり、 こんぶ、大豆	うどん、砂糖、油、 てんぷん、ごま、 じゃがいも	にんじん、しめじ、ねぎ、 小松菜、もやし、キャベツ	604	22.6
24	金	ひじきごはん	生揚げのそぼろ煮、 ゆでそら豆	牛乳	油揚げ、生揚げ、 大豆、鶏肉、牛乳、 ひじき	米、砂糖、てんぷん、 油	にんじん、小松菜、しょうが、 玉ねぎ、しめじ、そら豆	638	29.1
27	月	麦ごはん	切干大根の卵焼き、 大豆おひたし、 けんちん汁	牛乳	鶏肉、卵、大豆、 牛乳、こんぶ、 豆腐	米、押麦、砂糖、油、 里芋、こんにゃく	にんじん、ねぎ、小松菜、 キャベツ、大根、切干大根、 ごぼう、もやし	591	24.4
28	火	ごはん	魚のフライ、 野菜おひたし、みそ汁	牛乳	牛乳、油揚げ、 みそ、ホキ、卵、 こんぶ	米、小麦粉、パン粉、 油、砂糖	えのき、玉ねぎ、キャベツ、 小松菜、にんじん、もやし	625	25.2
29	水	和風スパゲッティ	じゃこ入りわかめサラダ、	牛乳	牛乳、ベーコン、 鶏肉、わかめ、卵 じゃこ	スパゲッティ、油、 砂糖、バター、 ごま油	にんにく、玉ねぎ、にんじん、 しめじ、えのき、小松菜、 キャベツ、きゅうり、エリンギ、 ほしぶどう、とうもろこし	568	24.9
30	木	チキンカレー ライス	野菜サラダ、 くだもの	牛乳	鶏肉、牛乳	米、米粉、砂糖、油、 ごま油、じゃがいも	にんじん、にんにく、しょうが、 玉ねぎ、キャベツ、きゅうり、 くだもの、プロッコリー	687	18.9
31	金	カツバーガー	ミネストローネ、 ぶどうゼリー	牛乳	鶏肉、牛乳、寒天、 ひよこ豆、卵	ミルクパン、小麦粉、 砂糖、じゃがいも、 油、パン粉	にんじん、トマト、パセリ、 キャベツ、にんにく、玉ねぎ、 ぶどうジュース	696	33.0

※ 食材料の購入等の都合により献立を変更することがあります。

がつ きゅうしよくちくひょう
5月の給食目標

- 決まった時間で、楽しく食事をしましょう。
- 朝ごはんをきちんと食べましょう。

