

令和8年5月予定献立表

文京区立誠之小学校

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人ばく質 脂質 食塩相当量
1 金	香汗パノ のペロナパノゲテ	○	ベーコン、鶏肉	スバゲティ、サラダ油、オリーブ油	にんにく、玉ねぎ、キャベツ	624 kcal
	ポテトサラダ		じゃがいも、はちみつ、サラダ油	スイートコーン(カーネル、冷凍、ゆで)、にんじん、キャベツ、きゅうり	21.9 g	
	米粉のお茶蒸しケーキ		米粉、でんぷん、サラダ油、砂糖		21.8 g	
7 木	たけのこずし	○	鶏肉、油揚げ	米、砂糖、サラダ油	にんじん、たけのこ(ゆで)、干し椎茸、さやえんどう	624 kcal
	かつおのあげ煮		かつお(角切り)	でんぷん、薄力粉、揚げ油、砂糖	しょうが	31.7 g
	すまし汁		昆布(だし)、削り節(だし)、豚肉(細切り)、板なしわかめ		にんじん、だいこん、えのきたけ、ねぎ、こまつな	18.4 g
8 金	豆腐の和風カレー煮并	○	厚削り節(だし)、昆布(だし)、豚肉、豆腐、かつお節	水稲穀粒(精白米)、押麦、サラダ油、砂糖、でんぷん	しょうが、にんにく、にんじん、玉ねぎ、こまつな	601 kcal
	ツナわかめサラダ		カットわかめ、ツナ	砂糖、ごま油	キャベツ、きゅうり、にんじん、もやし	24.2 g
	果物(しらぬい)			しらぬい	20.2 g	
11 月	テレビーズライス	○	豚肉、豚レバーペースト、大豆、鶏ガラパック	水稲穀粒(精白米)、米粒麦、サラダ油、調合油、薄力粉、じゃがいも	にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんじん、トマトピューレ	625 kcal
	アスパラいり昆布サラダ		塩昆布	サラダ油、ごま油、砂糖	にんじん、もやし、キャベツ、アスパラガス	22.6 g
	果物(甘夏)				甘夏	22.9 g
12 火	うどのきんぴらごはん	○	豚肉	米、サラダ油、ごま油、砂糖	しょうが、ごぼう、うど	616 kcal
	鯖の文化ほし		鯖文化干し			24.6 g
	田舎汁		昆布(だし)、削り節(だし)、豆腐、白みそ、赤みそ、カットわかめ	サラダ油、こんにゃく、じゃがいも	にんじん、だいこん、ふなしめじ、長ねぎ、こまつな	25.1 g
13 水	四川豆腐ライス	○	豚肉、鶏ガラパック、豆腐	水稲穀粒(精白米)、おむぎ(米粒麦)、サラダ油	にんにく、しょうが、にんじん、干し椎茸、玉ねぎ、こまつな	598 kcal
	まるごとわかめのサラダ		カットわかめ	ごま油、砂糖	きゅうり、にんじん、キャベツ、もやし、スイートコーン(カーネル、冷凍、ゆで)	24.9 g
	果物(清見オレンジ)				清見オレンジ	20.6 g
14 木	グリーンピースごはん	○		水稲穀粒(精白米)、もち米	グリーンピース	630 kcal
	揚げそばのみぞれかけ		まさば	薄力粉、でんぷん、揚げ油、砂糖	しょうが、だいこん	26.1 g
	みそ汁		昆布(だし)、削り節(だし)、油揚げ、豆腐、カットわかめ、白みそ、赤みそ	じゃがいも	にんじん、長ねぎ、こまつな	23.5 g
15 金	いちごジャムサンド	○		★食パン、いちごジャム(低糖度)		590 kcal
	マカロニポトフ		鶏ガラパック、豚肉、ウインナー、いんげんまめ	サラダ油、じゃがいも、マカロニ	しょうが、にんにく、にんじん、玉ねぎ	25.7 g
	チキンサラダ		鶏肉	サラダ油、砂糖	キャベツ、きゅうり、にんじん	20.3 g
18 月	フレッシュトマトのハヤシライス	○	豚肉、鳥ガラパック	米、サラダ油、薄力粉、中ざら糖	玉ねぎ、にんにく、マッシュルーム、トマトピューレ、しょうが、トマト	643 kcal
	まめツナサラダ		カットわかめ、いんげんまめ、ツナ	サラダ油、砂糖	キャベツ、もやし、きゅうり、にんじん	22.2 g
	バイゼリー		寒天	砂糖	バイネ濃縮還元ジュース、バイネ缶	19.4 g
19 火	お茶	○				555 kcal
	ごはん		和食の日	米		26.2 g
	魚の江戸甘みそ焼き		まさば、赤みそ、白みそ(甘みそ)	砂糖、砂糖	しょうが	22.1 g
20 水	からしあえ	○	油揚げ、かつお節		えのきたけ、キャベツ、こまつな、もやし	1.6 g
	ごまげんちん汁		昆布(だし)、削り節(だし)、豚肉、油揚げ、豆腐	サラダ油、こんにゃく、じゃがいも、★白ねりごま	にんじん、ごぼう、だいこん、長ねぎ	21.9 g
	チーズフランス		★ビザ用チーズ	★ソフトフランスパン		585 kcal
21 木	そらまめ入りクリームシチュー	○	鶏肉、鳥がら、★牛乳、★クリーム(乳脂肪)	サラダ油、じゃがいも、コーンスターチ	にんじん、玉ねぎ、しょうが、そらまめ	25.6 g
	カリカリベーコンサラダ		ベーコン	サラダ油、砂糖	にんじん、きゅうり、もやし、キャベツ	25.7 g
						2.2 g
22 金	ごはん	○		米		619 kcal
	蛙のごま焼き		しろさけ	砂糖、★黒ごま、★白ごま	しょうが	32.1 g
	氷寒天の甘酢あえ		カットわかめ、氷寒天	砂糖	キャベツ、もやし、にんじん、きゅうり	21.2 g
25 月	豚汁	○	削り節(だし)、豚肉、豆腐、白みそ、赤みそ	サラダ油、こんにゃく、じゃがいも	にんじん、だいこん、ごぼう、長ねぎ、こまつな	1.9 g
	スタミナ丼		豚肉	水稲穀粒(精白米)、米粒麦、サラダ油、砂糖、でんぷん、ごま油	にんにく、しょうが、玉ねぎ、もやし、ピーマン	600 kcal
	中華卵スープ		鶏肉、豆腐、★たまご	サラダ油、でんぷん、ごま油	玉ねぎ、にんじん、にら、こまつな	24.7 g
26 火	果物(甘夏)	○			甘夏	20.5 g
	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(輪)、ごま油	にんじん、玉ねぎ、わらび(ゆで)、ぜんまい水煮、えのきたけ、長ねぎ、こまつな	616 kcal
	みそポテト		赤みそ	じゃがいも、薄力粉、揚げ油、砂糖		22.0 g
27 水	こんにゃくサラダ	○		こんにゃく、サラダ油、ごま油、★ごま	キャベツ、もやし、にんじん、きゅうり、こまつな	25.6 g
	玄米ごはん			米、水稲穀粒(玄米)		2.1 g
	のりのつくだに		もみ海苔	砂糖、水あめ		615 kcal
28 木	わかさぎのから揚げ	○	わかさぎ	でんぷん、揚げ油	しょうが	25.7 g
	旬野菜の煮物		昆布(だし)、削り節(だし)、豚肉、生揚げ	サラダ油、こんにゃく、じゃがいも、砂糖	玉ねぎ、にんじん、ふき、さやえんどう	20.4 g
	コーンピラフ		ベーコン、鶏肉	米、おむぎ(米粒麦)、サラダ油	にんにく、にんじん、玉ねぎ、ホールコーン、ピーマン	2.0 g
29 金	魚のガーリック焼き	○	シルバー	マヨネーズ(卵無し)	にんにく	610 kcal
	野菜スープ		鶏ガラパック、豚肉	サラダ油、マカロニ	しょうが、にんにく、セロリ、にんじん、玉ねぎ、キャベツ、マッシュルーム	27.4 g
						24.6 g
29 金	新生姜のピビンバ	○	豚肉	米、米粒麦、サラダ油、砂糖、ごま油	こまつな、もやし、新しょうが(根茎、生)	2.2 g
	チゲスープ		鶏ガラパック、鶏肉、豆腐、白みそ、赤みそ	サラダ油、じゃがいも、ごま油、トック	玉ねぎ、えのきたけ、白菜キムチ、にら、長ねぎ、シシトウ	616 kcal
	パンサンスー			緑豆はるさめ、ごま油、砂糖	にんじん、もやし、きゅうり	22.7 g
29 金	大豆入り中華おこわ	○	鶏肉、大豆	水稲穀粒(精白米)、もち米、ごま油、サラダ油	にんじん、たけのこ水煮、干し椎茸	19.2 g
	五目たまご焼き		鶏肉、芽ひじき、★たまご	サラダ油、砂糖	にんじん、玉ねぎ、干し椎茸、万能ねぎ	1.8 g
	香わかめスープ		鳥がら、鶏肉、豆腐、生わかめ(原産、生)	ごま油	にんじん、玉ねぎ、えのきたけ、こまつな	30.2 g
					23.2 g	
					2.1 g	

※日本食協標準成分表(文部科学省)の改訂に伴い、文京区立誠之小学校献立基準の適用を直しております。
★栄養価は中学年(3・4年生)の表示です。低学年は約0.9倍、高学年は約1.1倍となります。

※給食の食材は変更になることがあります。

	5月平均	たんぱく質	脂質	食塩相当量
5月平均	611	25.6		
文京区立誠之小学校献立基準	611~650	21.1~32.5		