



# 5月献立表



目黒区立碑小学校

5月の給食目標:食事のマナーを身に付けよう

| 日       | 献立名       | 赤の仲間<br>血や肉になる | 黄の仲間<br>熱や力の元になる     | 緑の仲間<br>体の調子を整える                         | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 |
|---------|-----------|----------------|----------------------|------------------------------------------|-------------------------------|
| 1<br>木  | 鶏ごぼうごはん   | 鶏肉             | 精白米,油                | ごぼう,にんじん,たまねぎ,さやいんげん                     | 562 kcal                      |
|         | ちくわのお茶揚げ  | 焼き竹輪           | 油,米粉                 |                                          | 20.3 g                        |
|         | 田舎汁       | 赤みそ,白みそ        | 米ぬか油,こんにゃく,じゃがいも     | にんじん,だいこん,長ねぎ,小松菜                        | 17.9 g                        |
|         | 牛乳        | 飲用牛乳           |                      |                                          | 2.2 g                         |
| 2<br>金  | 中華おこわ     | 鶏肉             | もち米,精白米,油,砂糖         | たけのこ,にんじん,さやいんげん                         | 591 kcal                      |
|         | わかさぎの甘辛揚げ | わかさぎ           | でん粉,油                |                                          | 23.2 g                        |
|         | 豆腐入り春雨スープ | 木綿豆腐           | 油,はるさめ               | しょうが,長ねぎ,干し椎茸,たまねぎ,にんじん,小松菜              | 16.9 g                        |
|         | 牛乳        | 飲用牛乳           |                      |                                          | 2.7 g                         |
| 5<br>月  | こどもの日     |                |                      |                                          |                               |
| 6<br>火  | 振替休日      |                |                      |                                          |                               |
| 7<br>水  | 豚丼        | 豚肉             | 精白米,油,しらたき,砂糖        | たまねぎ,しょうが,えのきたけ                          | 609 kcal                      |
|         | かきたま汁     | 生わかめ,たまご       | でん粉                  | にんじん,長ねぎ                                 | 23.3 g                        |
|         | オレンジゼリー   | 寒天             | 三温糖                  | オレンジジュース                                 | 17.2 g                        |
|         | 牛乳        | 飲用牛乳           |                      |                                          | 2.2 g                         |
| 8<br>木  | かてめし      | 焼き竹輪           | 精白米,油,砂糖             | にんじん,干し椎茸,ごぼう,たけのこ                       | 572 kcal                      |
|         | 肉豆腐       | 豚肉,焼き豆腐        | 糸こんにゃく,三温糖           | にんじん,たまねぎ,長ねぎ                            | 26.6 g                        |
|         | のり和え      | 焼きのり           |                      | 小松菜,キャベツ,にんじん                            | 18.1 g                        |
|         | 牛乳        | 飲用牛乳           |                      |                                          | 2.3 g                         |
| 9<br>金  | 五目あんかけそば  | 鶏肉             | 油,蒸し中華麺,でん粉          | しょうが,にんにく,にんじん,たまねぎ,キャベツ,チンゲンツァイ         | 577 kcal                      |
|         | カルちゃん大根   | ちりめんじゃこ        | 油,砂糖                 | だいこん,きゅうり,にんじん                           | 23.1 g                        |
|         | 冷凍みかん     |                |                      | 冷凍みかん                                    | 17.6 g                        |
|         | 牛乳        | 飲用牛乳           |                      |                                          | 2.4 g                         |
| 12<br>月 | ごはん       |                | 精白米                  |                                          | 560 kcal                      |
|         | 鮭の西京焼き    | 生鮭,西京みそ        |                      | しょうが                                     | 26.6 g                        |
|         | ごま和え      |                | 砂糖,白ごま               | 小松菜,キャベツ,にんじん                            | 12.4 g                        |
|         | みそ汁       | 赤みそ,白みそ,生わかめ   | じゃがいも                | たまねぎ,えのきたけ                               | 2.1 g                         |
|         | 牛乳        | 飲用牛乳           |                      |                                          |                               |
| 13<br>火 | チリピーンズライス | 鶏ひき肉,ひよこまめ     | 精白米,油,砂糖,でん粉         | にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,セロリー,マッシュルーム,トマトジュース | 680 kcal                      |
|         | もちもちポテト   |                | じゃがいも,でん粉,油          |                                          | 20.8 g                        |
|         | 野菜スープ     |                |                      | たまねぎ,にんじん,ホールコーン缶,キャベツ,しょうが              | 21.5 g                        |
|         | 牛乳        | 飲用牛乳           |                      |                                          | 2.2 g                         |
| 14<br>水 | ごはん       |                | 精白米                  |                                          | 571 kcal                      |
|         | のりの佃煮     | 刻みのり           | 三温糖,水あめ              |                                          | 23.4 g                        |
|         | 千草焼き      | 鶏ひき肉,たまご       | 油,三温糖                | にんじん,干し椎茸,たまねぎ                           | 17.4 g                        |
|         | 根菜のみそ汁    | 赤みそ,白みそ        | 油,じゃがいも              | にんじん,だいこん,小松菜                            | 2.2 g                         |
|         | 牛乳        | 飲用牛乳           |                      |                                          |                               |
| 15<br>木 | ミルクパン     |                | ミルクパン                |                                          | 587 kcal                      |
|         | 白身魚のフライ   | ホキ             | 薄力粉,パン粉(生),パン粉(乾燥),油 |                                          | 26.4 g                        |
|         | ポトフ       | ウインナー          | じゃがいも                | たまねぎ,にんじん,キャベツ                           | 22.9 g                        |
|         | みかんヨーグルト  | プレーンヨーグルト      | 砂糖                   | みかん缶                                     | 2.6 g                         |
|         | 牛乳        | 飲用牛乳           |                      |                                          |                               |

※ 献立は、行事や食材の都合により変更する場合があります。

※ 栄養価は中学年のものです。中学年を基準とし、低学年は0.8倍、高学年は1.2倍となります。

# 5 月 献 立 表 (16日~31日)

| 日       | 献立名               | 赤の仲間<br>血や肉になる     | 黄の仲間<br>熱や力の元になる      | 緑の仲間<br>体の調子を整える             | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 |
|---------|-------------------|--------------------|-----------------------|------------------------------|-------------------------------|
| 16<br>金 | かつおめし             | かつお                | 精白米,油,三温糖             | しょうが                         | 589 kcal                      |
|         | じゃがいもの土佐煮         | 鶏肉,糸削り             | 油,系こんにゃく,じゃがいも,三温糖    | にんじん,さやいんげん                  | 24.3 g                        |
|         | 野菜の甘酢和え           |                    | 砂糖,油                  | キャベツ,にんじん,小松菜                | 17.6 g                        |
|         | 牛乳                | 飲用牛乳               |                       |                              | 2.0 g                         |
| 19<br>月 | ホイコーロー丼           | 豚肉,八丁みそ,白みそ        | 精白米,油,砂糖,でん粉          | にんにく,しょうが,たけのこ,にんじん,キャベツ,長ねぎ | 600 kcal                      |
|         | わかめスープ            | 鶏肉,生わかめ            | 油,はるさめ                | たまねぎ,にんじん,えのきたけ              | 20.7 g                        |
|         | アセロラゼリー           | 寒天                 | 砂糖                    | アセロラジュース                     | 15.7 g                        |
|         | 牛乳                | 飲用牛乳               |                       |                              | 1.9 g                         |
| 20<br>火 | ごはん               |                    | 精白米                   |                              | 701 kcal                      |
|         | さばの味噌煮            | さば,白みそ             | 三温糖                   | しょうが                         | 26.2 g                        |
|         | 豆と小魚のカリカリ揚げ       | ひよこまめ,かたくちいわし(煮干し) | 油,三温糖                 |                              | 26.3 g                        |
|         | けんちん汁             |                    | 油,こんにゃく,じゃがいも         | にんじん,ごぼう,だいこん,小松菜,長ねぎ        | 2.4 g                         |
|         | 牛乳                | 飲用牛乳               |                       |                              |                               |
| 21<br>水 | カレーライス            | 鶏肉,レンズ豆            | 精白米,油,じゃがいも           | たまねぎ,にんにく,しょうが,にんじん          | 623 kcal                      |
|         | 海藻サラダ             | 生わかめ,糸寒天           | 油,砂糖                  | きゅうり,にんじん,ホールコーン缶,たまねぎ       | 21.2 g                        |
|         | パインアップル           |                    |                       | パインアップル                      | 18.6 g                        |
|         | 牛乳                | 飲用牛乳               |                       |                              | 1.9 g                         |
| 22<br>木 | ココアパン             |                    | ココアパン                 |                              | 536 kcal                      |
|         | フィッシュ&チップス        | メルルーサ              | でん粉,油,じゃがいも           |                              | 24.1 g                        |
|         | スコッチブロス           | 鶏肉                 | 油,大麦                  | たまねぎ,にんじん,だいこん,キャベツ,パセリ      | 22.3 g                        |
|         | 牛乳                | 飲用牛乳               |                       |                              | 2.3 g                         |
| 23<br>金 | 五目チャーハン           | 鶏肉                 | 精白米,油                 | にんじん,たけのこ,長ねぎ                | 573 kcal                      |
|         | 肉団子のもち米蒸し         | 豚ひき肉,木綿豆腐          | でん粉,油,もち米             | たまねぎ,しょうが,にんにく               | 21.3 g                        |
|         | ゆで野菜オニオンドレッシング    |                    | 三温糖,油                 | にんじん,きゅうり,キャベツ,ホールコーン缶,たまねぎ  | 17.8 g                        |
|         | 牛乳                | 飲用牛乳               |                       |                              | 2.1 g                         |
| 26<br>月 | ごはん               |                    | 精白米                   |                              | 587 kcal                      |
|         | たらのから揚げ香味ソース      | すけとうだら             | でん粉,油                 | にんにく,しょうが,たまねぎ,長ねぎ           | 23.9 g                        |
|         | 大根のおかかサラダ         | 糸削り                | 砂糖,油                  | だいこん,きゅうり,にんじん               | 16.9 g                        |
|         | 利休汁               | 赤みそ,白みそ            | 油,系こんにゃく,じゃがいも,ごま(ねり) | ごぼう,にんじん,たまねぎ,小松菜            | 2.2 g                         |
|         | 牛乳                | 飲用牛乳               |                       |                              |                               |
| 27<br>火 | ガーリックトースト         |                    | ソフトフランスパン,バター         | にんにく                         | 572 kcal                      |
|         | ポークシチュー           | 豚肉,いんげんまめ          | 油,じゃがいも,薄力粉,砂糖        | たまねぎ,にんじん,マッシュルーム            | 21.1 g                        |
|         | 甘夏みかん             |                    |                       | 甘夏みかん                        | 27.5 g                        |
|         | 牛乳                | 飲用牛乳               |                       |                              | 2.1 g                         |
| 28<br>水 | ごはん               |                    | 精白米                   |                              | 612 kcal                      |
|         | 家常豆腐              | 豚肉,生揚げ             | 油,砂糖,でん粉              | たけのこ,長ねぎ,にんじん,にら             | 24.2 g                        |
|         | 中華風春雨サラダ          |                    | はるさめ,油,砂糖             | にんじん,キャベツ,きゅうり               | 20.4 g                        |
|         | 牛乳                | 飲用牛乳               |                       |                              | 1.8 g                         |
| 29<br>木 | 鶏南蛮うどん            | 鶏肉                 | 冷凍うどん,でん粉             | にんじん,たまねぎ,長ねぎ,小松菜            | 547 kcal                      |
|         | パリパリサラダ           |                    | 砂糖,油,ワントンの皮           | にんじん,きゅうり,キャベツ               | 21.3 g                        |
|         | りんご               |                    |                       | りんご                          | 16.3 g                        |
|         | 牛乳                | 飲用牛乳               |                       |                              | 2.3 g                         |
| 30<br>金 | ケチャップライスクリームソースかけ | 鶏肉,牛乳,生クリーム,いんげんまめ | 精白米,油,米粉              | たまねぎ,しょうが,エリンギ,にんじん          | 635 kcal                      |
|         | コーンサラダ            |                    | 砂糖,油                  | にんじん,きゅうり,キャベツ,ホールコーン缶       | 21.6 g                        |
|         | 冷凍みかん             |                    |                       | 冷凍みかん                        | 18.4 g                        |
|         | 牛乳                | 飲用牛乳               |                       |                              | 2.0 g                         |

食べる図書  
コラボメニュー

給食世界旅行  
ー イギリス ー