

5月の予定献立表

令和8年度目黒区立原町小学校

日	主食	牛乳	おかず・デザート	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 食塩相当量 脂質
1 金	中華ちまき	○	豆腐ともやしのスープ 杏仁豆腐	焼き豚、豚ひき肉、豚肉、木綿豆腐、寒天、牛乳	ごま油、もち米、砂糖	たけのこ(ゆで)、にんじん、長ねぎ、ホールコーン缶、しょうが、もやし、こねぎ、みかん缶、黄桃缶	567 kcal 21.3 g 2.7 g 16.3 g
7 木	キーマカレー	○	茹でキャベツの人参ドレッシングソース 果物(メロン)	ベーコン、鶏ひき肉、ひよこめ豆、粉チーズ(パルメザン)、牛乳	精白米、押麦、なたね油、米粉、砂糖	にんにく、しょうが、玉葱、セロリ、にんじん、ホールトマト(缶)、キャベツ、メロン	630 kcal 21.8 g 2.0 g 20.3 g
8 金	スタミナ丼	○	豆乳入り具だくさんみそ汁 野菜の昆布和え	豚肉、赤みそ、白みそ、油揚げ、豆乳、塩昆布、牛乳	精白米、押麦、なたね油、砂糖、でん粉、じゃがいも	にんにく、玉葱、にんじん、長ねぎ、にら、はくさい、キャベツ、きゅうり	569 kcal 24.9 g 2.2 g 17.8 g
11 月	鶏ごぼうピラフ	○	豆腐入り野菜スープ パセリポテト	鶏肉、豚肉、木綿豆腐、牛乳	精白米、押麦、バター、なたね油、じゃがいも	ごぼう、にんじん、玉葱、ホールコーン、ピーマン、キャベツ、セロリ、こまつな、パセリ	555 kcal 20.8 g 2.4 g 17.0 g
12 火	ご飯	○	回鍋肉 わかめと糸寒天スープ 果物(甘夏)	豚ばら肉、赤みそ、鶏肉、寒天、塩蔵わかめ、牛乳	精白米、押麦、なたね油、砂糖、でん粉、白ごま	にんにく、玉葱、にんじん、赤ピーマン、ピーマン、キャベツ、長ねぎ、甘夏	605 kcal 20.9 g 2.5 g 22.6 g
13 水	セサミトースト	○	ビーンズコーンシチュー グリーンサラダ	ベーコン、豚肉、大豆、牛乳	無塩食パン、バター、グラニュー糖、白ごま、白ごま(すり)、なたね油、じゃがいも、薄力粉、砂糖	玉葱、にんじん、クリームコーン缶、ホールコーン、パセリ、きゅうり、キャベツ、アスパラガス、レモン(汁)	602 kcal 21.6 g 2.2 g 28.9 g
14 木	桜えびと茶葉のかき揚げ	○	豚汁 胡瓜のゆかり和え	たまご、さくらえび、豚肉、赤みそ、白みそ、木綿豆腐、牛乳	精白米、押麦、薄力粉、でん粉、なたね油、砂糖、なたね油、こんにゃく、じゃがいも、ごま油	玉葱、にんじん、ごぼう、だいこん、長ねぎ、きゅうり	631 kcal 27.5 g 2.8 g 19.6 g
15 金	きつねうどん	○	野菜の甘酢漬け 小松菜の蒸しパン 牛乳	豚肉、油揚げ、牛乳、たまご	砂糖、冷凍うどん、薄力粉、なたね油	たけのこ(ゆで)、しめじ、にんじん、玉葱、長ねぎ、ほうれんそう、きゅうり、だいこん、こまつな	577 kcal 22.3 g 2.7 g 20.3 g
18 月	大豆入りおこわ	○	鶏団子汁 ごぼうのかみかみ揚げ	ひじき、油揚げ、大豆、鶏ひき肉、たまご、赤みそ、牛乳	精白米、もち米、砂糖、でん粉、パン粉、コーンスターチ、なたね油	にんじん、さやえんどう、玉葱、しょうが、かぶ、キャベツ、長ねぎ、かぶ(葉)、ごぼう	571 kcal 22.2 g 2.6 g 18.6 g
19 火	グリーンピースご飯	○	かき玉汁 かつおの甘辛揚げ 一塩野菜	木綿豆腐、たまご、かつお、牛乳	精白米、でん粉、なたね油、砂糖、白ごま	グリーンピース、にんじん、長ねぎ、こまつな、しょうが、きゅうり、キャベツ	587 kcal 29.7 g 3.0 g 17.8 g
20 水	タコライス	○	もずくのスープ 果物(生パイナップル)	豚ひき肉、大豆、チーズ、沖縄もずく、牛乳	精白米、押麦、なたね油、白ごま	にんにく、にんじん、玉葱、レタス、トマト、生パイナップル	569 kcal 22.9 g 2.7 g 19.9 g
21 木	麻婆やきそば	○	じゃがまる 茹で野菜の生姜醤油がけ	豚ひき肉、赤みそ、木綿豆腐、チーズ、牛乳	なたね油、蒸し中華麺、砂糖、でん粉、ごま油、じゃがいも、なたね油	しょうが、にんにく、にんじん、長ねぎ、にら、きゅうり、もやし	641 kcal 28.8 g 2.8 g 26.9 g
22 金	チキンカツサンド	○	大豆のスープ 紅白ゼリー 牛乳	鶏肉、たまご、豚肉、大豆、寒天、牛乳	ミルクパン、薄力粉、パン粉、なたね油、なたね油、砂糖、じゃがいも	キャベツ、玉葱、にんじん、いちごジャム	707 kcal 35.0 g 2.6 g 26.9 g
26 火	たまごとひじきのチャーハン	○	中華スープ 果物(小玉すいか)	たまご、豚肉、ひじき、木綿豆腐、牛乳	精白米、押麦、なたね油、ごま油	にんにく、にんじん、長ねぎ、しょうが、はくさい、ほうれんそう、小玉すいか	565 kcal 22.5 g 2.7 g 18.6 g
27 水	とうもろこしごはん	○	味噌汁 ししゃもの磯辺揚げ おかかあえ 煮豆	赤みそ、白みそ、生わかめ、油揚げ、ししゃも、たまご、あおのり、かつお糸削り、金時豆、牛乳	精白米、薄力粉、なたね油、砂糖	とうもろこし、キャベツ、玉葱、こまつな、もやし、にんじん	618 kcal 27.9 g 3.0 g 19.3 g
28 木	高菜入り肉みそ丼	○	すまし汁 新じゃがのそぼろ煮	豚ひき肉、八丁みそ、鶏ひき肉、牛乳	精白米、押麦、なたね油、じゃがいも、砂糖、でん粉	しょうが、にんにく、たかな漬、長ねぎ、たけのこ(ゆで)、だいこん、にんじん、こまつな、だいこん葉、玉葱、さやいんげん	615 kcal 25.2 g 2.3 g 19.6 g
29 金	ご飯	○	家常豆腐(ジャーチャンドウフ) 卵スープ 果物(甘夏)	豚肉、生揚げ、鶏肉、たまご、牛乳	精白米、押麦、なたね油、砂糖、でん粉、ごま油	たけのこ(ゆで)、長ねぎ、にんじん、こねぎ、玉葱、こまつな、甘夏	614 kcal 27.1 g 2.0 g 21.8 g

★今月の月平均栄養価(中学年) エネルギー601Kcal, たんぱく質 24.8g

★今月の予定給食回数17回

★都合により食材、献立を変更することがあります。