

5月予定献立表

※都合により献立が変更になる場合があります。

目黒区立不動小学校

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	たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 金	ゆかりご飯	○		精白米		584 kcal
	ちくわの新茶揚げ		焼き竹輪,豆乳	薄力粉,大豆油		24.0 g
	野菜のおかか和え		かつお節	ごま油	キャベツ,こまつな,もやし	17.6 g
	呉汁		大豆,豚肉,油揚げ,絹ごし豆腐,豆乳,赤みそ,減塩みそ(白)	じゃがいも	にんじん,長ねぎ,こまつな	2.0 g
7 木	かつおのかば焼き丼	○	かつお	精白米,砂糖,でん粉,大豆油	しょうが	590 kcal
	春野菜ソテー		ベーコン	オリーブ油,じゃがいも	玉葱,グリーンピース	27.7 g
	若竹汁		生わかめ		たけのこ(ゆで),ほうれんそう	14.9 g
						2.6 g
8 金	麻婆焼きそば	○	豚ひき肉,赤みそ,八丁みそ,木綿豆腐	蒸し中華麺,ごま油,調合油,三温糖,でん粉	しょうが,にんにく,しめじ,長ねぎ,にら	576 kcal
	じゃがいものピリ辛サラダ			調合油,三温糖,じゃがいも,大豆油	にんじん,きゅうり,キャベツ	25.5 g
	果物(ニューサマーオレンジ)				ニューサマーオレンジ	24.9 g
						2.3 g
11 月	ご飯	○		精白米		576 kcal
	ひじきふりかけ		干ひじき,粉がつお	砂糖		22.1 g
	鶏肉のみそ煮		鶏肉もも,減塩みそ(白)	調合油,こんにゃく,じゃがいも,砂糖	しょうが,にんにく,たけのこ(ゆで),にんじん,玉葱,さやいんげん	15.1 g
	野菜の海苔酢あえ		刻みのり	砂糖,ごま油,調合油	こまつな,もやし,キャベツ	2.2 g
12 火	ツナコーントースト	○	まぐろ缶詰,★シュレッドチーズ	★食パン,オリーブ油,じゃがいも	にんにく,玉葱,ホールコーン缶,クリームコーン缶	589 kcal
	かぶのチャウダー		★牛乳,ベーコン,鶏肉もも,★生クリーム(乳)	調合油,薄力粉	にんにく,玉葱,にんじん,かぶ,かぶ(葉)	23.5 g
	果物(カラマンダリン)				カラマンダリン	29.0 g
						2.5 g
13 水	ご飯	○		精白米		572 kcal
	鯖のねぎソース		さわら	ごま油,砂糖	長ねぎ	27.8 g
	青のり粉ふきいも		あおのり	じゃがいも		15.9 g
	豚肉と新玉ねぎの味噌汁		豚肉,生わかめ,赤みそ,減塩みそ(白)		玉葱	1.9 g
14 木	豚玉丼	○	豚肉,凍り豆腐,★たまご	精白米,砂糖	にんじん,玉葱,長ねぎ,グリーンピース	586 kcal
	すまし汁		蒸しかまぼこ,カットわかめ		長ねぎ,えのきたけ	27.7 g
	果物(パイナップル)				★パイナップル	17.3 g
						2.3 g
15 金	ご飯	○		精白米		600 kcal
	鯖の味噌煮		さば,赤みそ,八丁みそ	三温糖,白ざら糖,でん粉	しょうが	23.5 g
	野菜のおひたし		かつお節		もやし,こまつな,にんじん,キャベツ	23.3 g
	青菜汁		鶏肉もも,絹ごし豆腐	でん粉	にんじん,えのきたけ,こまつな	1.9 g
18 月	カレーうどん	○	鶏肉もも,油揚げ	冷凍細うどん,ごま油,調合油,でん粉,薄力粉	しょうが,玉葱,にんじん,長ねぎ,こまつな	577 kcal
	じゃが芋もち		豆乳,あおのり	じゃがいも,でん粉,三温糖,大豆油		22.6 g
	若芽ときゅうりの酢の物		生わかめ,かまあげしらす,蒸しかまぼこ	三温糖	きゅうり,もやし	23.7 g
						2.7 g
19 火	チリビーンズライス	○	豚ひき肉,ベーコン,大豆,ひよこめ	精白米,調合油,じゃがいも	にんにく,しょうが,玉葱,にんじん,トマトジュース	606 kcal
	オニオンスープ		ベーコン	オリーブ油	にんじん,玉葱,パセリ	21.7 g
	ぶどうゼリー		カラギーナン	砂糖	ぶどうジュース	18.8 g
						2.2 g
20 水	赤飯	○	ささげ	精白米,もち米		563 kcal
	鱈の照り焼き		ぶり	調合油,砂糖,でん粉	しょうが	26.9 g
	糸寒天サラダ		わかめ,糸寒天,ちりめんじゃこ	ごま油,調合油,砂糖	キャベツ,きゅうり,玉葱	21.0 g
	お祝いすまし		なると		長ねぎ,えのきたけ,こまつな	2.7 g
21 木	わかめご飯	○	わかめご飯の素	精白米		610 kcal
	グリーンピースコロケ		鶏ひき肉,豆乳	調合油,じゃがいも,乾燥マッシュポテト,薄力粉,パン粉(乾燥),パン粉(生),大豆油,砂糖	グリーンピース,玉葱,ホールコーン缶	22.3 g
	豚汁		豚肉,木綿豆腐,減塩みそ(白),赤みそ	調合油	にんじん,ごぼう,だいこん,長ねぎ	17.2 g
						2.4 g
22 金	チキンライス	○	ベーコン,鶏肉むね	精白米,オリーブ油,調合油,砂糖	玉葱,ホールコーン缶,にんじん,グリーンピース	705 kcal
	キラキラカレースープ煮		ウィンナー,豚肩	調合油,じゃがいも,ショートパスタ	にんにく,玉葱,にんじん,こまつな	21.4 g
	お祝いカップケーキ		きな粉,豆乳	米粉,でん粉,砂糖,調合油,粉砂糖	レモン(汁)	23.6 g
						2.7 g
25 月	ご飯	○		精白米		640 kcal
	あじのさんが焼き(千葉)		鶏ひき肉,あじ,赤みそ	薄力粉,調合油	しょうが,しそ葉,ピーマン,玉葱	28.3 g
	炒めビーフン		豚肩	調合油,ビーフン,ごま油	にんにく,しょうが,にんじん,キャベツ,にら	19.7 g
	さつま汁		油揚げ,木綿豆腐,減塩みそ(白),赤みそ	さつまいも	だいこん,にんじん,長ねぎ,こまつな	2.0 g
26 火	ミートドックパン	○	豚ひき肉,大豆,★シュレッドチーズ	★コッペパン,調合油,薄力粉,砂糖	にんにく,セロリー,玉葱,にんじん	578 kcal
	ABCスープ		ベーコン,鶏肉むね	調合油,じゃがいも,マカロニ・スパゲティ	セロリー,玉葱,にんじん,キャベツ,ほうれんそう	26.4 g
	アセロラゼリー		粉寒天	砂糖	アセロラジュース	22.4 g
						2.4 g
27 水	ご飯	○		精白米		579 kcal
	白身魚のチリソース		ホキ	でん粉,米粉,大豆油,調合油,三温糖,ごま油	にんにく,しょうが,長ねぎ	23.0 g
	こんにゃくの中華和え		塩蔵茎わかめ	しらたき,三温糖,ごま油	きゅうり,にんじん,もやし	16.1 g
	春雨とにらのスープ		鶏肉もも	調合油,普通はるさめ(乾)	長ねぎ,にら	2.2 g
28 木	キーマカレー	○	豚ひき肉,凍り豆腐	精白米,精麦,調合油,薄力粉	にんにく,セロリー,玉葱,にんじん,ホルトマト	623 kcal
	グリーンサラダ			調合油,砂糖	キャベツ,きゅうり,こまつな,玉葱	21.0 g
	果物(河内晩柑)				かぼちゃ	22.2 g
						1.7 g
29 金	チャプチェパブ(韓国)	○	豚肩,豚ばら	精白米,三温糖,調合油,普通はるさめ(乾),砂糖,★ごま(いり)	にんにく,しょうが,もやし,にんじん,玉葱,こまつな	631 kcal
	のり塩大豆		大豆,あおのり	でん粉,大豆油		23.4 g
	ごま入り五目スープ		鶏肉もも	ごま油,★白ごま(すり)	長ねぎ,しょうが,たけのこ,にんじん,玉葱,にら	24.1 g
						1.9 g

「献立表の栄養価表示について」
 献立表でお知らせしている給食のエネルギー量は、「食品成分表2020年度版(八訂)」により算出したものです。八訂はエネルギー(単位:Kcal)の算出方法が大きく変わったため、現在の献立作成の基準となっている「児童又は生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準」(「食品成分表2015年度版(七訂)」による値)と比較するとエネルギー量が約5%前後少なく算出されますが、給食