

5月 給食献立表

令和8年度

目黒区立上目黒小学校

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	その他	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 金	中華おこわ	○	豚肉	米ぬか油,三温糖,精白米,もち米	干し椎茸,たけのこ	酒,しょうゆ,塩,煮汁	570 kcal
	ワンタンスープ		豚肉	ワンタンの皮,ごま油	干し椎茸,たけのこ,にんじん,もやし,長ねぎ,にら	かつお厚削り節,塩,こしょう,しょうゆ	19.1 g
	アップルゼリー		粉寒天	砂糖	りんご濃縮還元ジュース	ゼリーカップ	15.5 g
	★こどもの日の献立						2.3 g
4日(月)みどりの日 5日(火)こどもの日 6日(水)振替休日							
7 木	大豆ひじきおこわ	○	干ひじき,油揚げ,大豆	精白米,もち米,米ぬか油,三温糖	にんじん	しょうゆ,かつお厚削り節,塩	572 kcal
	焼きししゃも		ししゃも	米ぬか油			24.7 g
	ごま和え		赤みそ	三温糖,白ごま	にんじん,もやし,こまつな	しょうゆ	17.4 g
	みそ汁		白みそ,赤みそ	さつまいも	玉葱,こねぎ	かつお厚削り節	2.6 g
8 金	グリーンピースごはん	○		精白米,精麦	グリーンピース	塩	595 kcal
	鮭の照り焼き		サーモン		しょうが	しょうゆ,本みりん,酒	28.4 g
	もやしの甘酢煮		油揚げ	三温糖,ごま油	もやし,にんじん	しょうゆ,塩,酢	21.0 g
	かき卵汁 ★2年生グリーンピースやむき		木綿豆腐,たまご	てん粉	玉葱,こまつな	かつお厚削り節,塩,しょうゆ	2.3 g
11 月	アロースデトマーテ	○	ベーコン,豚肉,ウィンナー	精白米,精麦,米ぬか油	トマトジュース,にんにく,玉葱,セロリー,にんじん,マッシュルーム,ピーマン	塩,白ワイン,トマトケチャップ,トマトペースト,パプリカ(粉),こしょう	562 kcal
	ソツパデパドラ		鶏肉もも	米ぬか油,じゃがいも	玉葱,にんじん,キャベツ,パセリ	鶏がら,豚骨,塩,こしょう	21.3 g
	いちご				いちご		18.8 g
	★ポルトガル料理						2.4 g
12 火	麦ごはん	○		精白米,精麦			662 kcal
	ツナコロッケ		大豆,まぐろ缶詰	米ぬか油,じゃがいも,乾燥マッシュポテト,薄力粉,パン粉,大豆油	玉葱	しょうゆ,塩,こしょう,中濃ソース	23.2 g
	コールスロー			三温糖,米ぬか油	キャベツ,にんじん	酢,塩,こしょう	23.4 g
	みそ汁		木綿豆腐,赤みそ,白みそ,カットわかめ		長ねぎ	かつお厚削り節	2.4 g
13 水	ピザトースト	○	ベーコン,シュレッドチーズ	無塩食パン,米ぬか油	にんにく,玉葱,マッシュルーム,ピーマン	トマトケチャップ,トマトピューレ,中濃ソース,こしょう	581 kcal
	コーンシチュー		豚肉,豆乳,レンズマメ	米ぬか油,じゃがいも,米粉	玉葱,にんじん,ホールコーン缶,クリームコーン缶	鶏がら,塩,こしょう	25.8 g
	くだもの(河内晩柑)				かぼちゃ		22.1 g
							2.3 g
14 木	鶏南蛮うどん	○	鶏肉もも,油揚げ	冷凍うどん,米ぬか油,てん粉	にんじん,玉葱,長ねぎ,こまつな	かつお厚削り節,しょうゆ,酒,塩,本みりん,一味唐辛子	604 kcal
	一塩野菜				きゅうり,キャベツ,しょうが	酒,塩	22.0 g
	おからドーナッツ		おから,牛乳	薄力粉,米ぬか油,砂糖,大豆油,粉砂糖	西洋かぼちゃ	ベーキングパウダー	21.5 g
							2.1 g
15 金	ごま塩ごはん	○		精白米,精麦,黒ごま		塩	582 kcal
	鱈の竜田揚げ		まあじ	てん粉,薄力粉,大豆油	しょうが	酒,しょうゆ	25.0 g
	のりあえ		刻みのり	三温糖	こまつな,にんじん,もやし	しょうゆ	18.8 g
	けんちん汁		油揚げ,木綿豆腐	ごま油,さといも,こんにゃく	ごぼう,だいこん,にんじん,長ねぎ	かつお厚削り節,しょうゆ,酒,塩	2.5 g
18 月	ポテトカレーライス	○	豚肉,レンズマメ	精白米,精麦,米ぬか油,じゃがいも,薄力粉	しょうが,にんにく,玉葱,にんじん,りんご	ターメリック,鶏がら,水,塩,こしょう,カレー粉,トマトケチャップ,しょうゆ,マスタード,中濃ソース,香辛料,チリパウダー,ガラムマサラ	691 kcal
	こまつなサラダ		まぐろ缶詰	三温糖,米ぬか油	こまつな,キャベツ,にんじん,きゅうり,ホールコーン缶,レモン,玉葱	酢,塩,こしょう,しょうゆ,からし(粉)	24.4 g
							23.4 g
							2.0 g
19 火	ゆかりごはん	○		精白米,精麦		ゆかり粉	561 kcal
	かつおの甘辛揚げ		かつお	てん粉,薄力粉,大豆油,三温糖	にんにく,しょうが	酒,本みりん,しょうゆ	26.1 g
	土佐和え		かつお節		こまつな,はくさい,にんじん	本みりん,しょうゆ	15.0 g
	ぐる煮 ★高知県の郷土料理		生揚げ	さといも,板こんにゃく,三温糖	にんじん,ごぼう,だいこん	かつお厚削り節,しょうゆ	1.9 g

20 水	ビビンバ	豚ひき肉,たまご	精白米,精麦,三温糖,米ぬか油,ごま油	にんにく,しょうが,ほうれんそう,もやし,にんじん	酒,しょうゆ,一味唐辛子,コチジャン,塩	620 kcal
	チヂミ	いか	薄力粉,上新粉,ごま油	干し椎茸,はくさい(キムチ漬け),葉ねぎ,にら,にんじん	酒,塩,しょうゆ,一味唐辛子,酢	25.6 g
	★友好都市献立					21.2 g
						1.9 g
21 木	麦ごはん		精白米,精麦			608 kcal
	さばのごまみそ焼	さば,白みそ	白ごま,三温糖		酒,本みりん,しょうゆ	24.9 g
	おひたし		三温糖	こまつな,もやし,にんじん	しょうゆ	24.0 g
	みそ汁	油揚げ,木綿豆腐,白みそ,赤みそ,カットわかめ		長ねぎ	かつお厚削り節	2.0 g
22 金	二色サンド		食パン,胚芽食パン,無塩バター	いちごジャム		639 kcal
	アスパラランチュー	鶏肉もも,牛乳,レンズまめ	米ぬか油,じゃがいも,薄力粉	にんじん,玉葱,アスパラガス	鶏がら,塩,こしょう	23.6 g
	フレンチサラダ	ロースハム	三温糖,米ぬか油	キャベツ,にんじん,きゅうり,ホールコーン缶	酢,塩,こしょう,からし(粉)	28.4 g
						2.6 g
25 月	ガーリックライス ホワイトソースがけ	鶏肉もも,牛乳,生クリーム,エダムチーズ	米ぬか油,精白米,精麦,オリーブ油,バター,薄力粉	にんにく,玉葱,にんじん,マッシュルーム,パセリ	塩,こしょう,鶏がら,白ワイン	641 kcal
	豆サラダ	いんげんまめ,ひよこまめ	米ぬか油,三温糖,はちみつ	キャベツ,きゅうり,玉葱	酢,塩,こしょう	21.6 g
						24.1 g
						2.2 g
26 火	うま煮井	豚肉,凍り豆腐	精白米,精麦,米ぬか油,つきこんにやく(黒),三温糖,てん粉	たけのこ,にんじん,玉葱,干し椎茸,こまつな	酒,かつお厚削り節,塩,しょうゆ,本みりん	584 kcal
	具沢山みそ汁	油揚げ,木綿豆腐,白みそ,赤みそ,カットわかめ	じゃがいも	ごぼう,えのきたけ,にんじん,長ねぎ,こまつな	かつお厚削り節	24.4 g
	くだもの(甘夏)			甘夏みかん		16.5 g
						2.4 g
27 水	麦ごはん		精白米,精麦			637 kcal
	カレー麻婆豆腐	豚ひき肉,大豆,赤みそ,ハ丁みそ,木綿豆腐	米ぬか油,三温糖,でん粉,ごま油	しょうが,にんにく,干し椎茸,にんじん,長ねぎ,にら	しょうゆ,酒,トウバンジャン,テンメンジャン,カレー粉,塩	26.3 g
	バランスサラダ	干ひじき,油揚げ	つきこんにやく(黒),三温糖,米ぬか油	こまつな,にんじん,きゅうり,ホールコーン缶,玉葱	しょうゆ,塩,こしょう,酢,白ワイン,からし(粉)	23.7 g
						2.2 g
28 木	タイ風やしそば	豚肉,生揚げ,むきえび,たまご	米ぬか油,蒸し中華麺,ごま油	しょうが,にんにく,チンゲンツァイ,もやし,にら	酒,塩,こしょう,オイスターソース,ナンプラー,しょうゆ	607 kcal
	フルーツ白玉		白玉粉,砂糖	みかん缶,黄桃缶,パイナップル缶,レモン		26.7 g
	★タイ料理					17.8 g
						2.1 g
29 金	フィッシュカツサンド	メルルーサ	無塩パン,薄力粉,パン粉,米ぬか油,三温糖	キャベツ	塩,こしょう,水,中濃ソース,トマトケチャップ,からし(粉)	568 kcal
	マカロニスープ	豚肉,レンズまめ	オリーブ油,じゃがいも,ショートパスタ(アルファベット)	にんにく,玉葱,にんじん,パセリ	鶏がら,塩,こしょう	27.6 g
	★運動会応援献立					18.8 g
						2.0 g
30日(土)運動会 給食なし						
					月平均	605 kcal 24.5 g 20.6 g 2.2 g

※ 材料・搬入等の都合により献立を変更することがあります。

5月の献立から

- 11日「アロースデトマーテ」 ポルトガル料理です。トマト味の米料理です。
「ソッパデパドラ」 ポルトガル民話にてでくる石のスープの意味で、ごろごろと入った具を石に見立てています。
- 19日「ぐる煮」 高知県の郷土料理です。ぐるとは土佐の方言で、仲間、みんなといった意味があり、さまざまな具材と一緒に煮込むことに由来しています。
- 22日「フレンチサラダ」 地場産物活用メニュー。八王子市から届いた新鮮なキャベツをサラダで使用します。