



5月献立表

目黒区立東根小学校

日曜日	主食	おかず・デザート	牛乳	主な食材	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 金	ごはん	シーホー豆腐 かみかみサラダ 果物(カラマンダリン)		赤: 豚肉 木綿豆腐 塩蔵わかめ ちりめんじゃこ 牛乳 黄: 精白米 精麦 米ぬか油 三温糖 でん粉 ごま油 白ごま 緑: にんにく しょうが にんにく たけのこ ホールコーン缶 長ねぎ 切干しいんごん きゅうり 緑豆もやし ホールコーン缶 カラマンダリン 他: 鶏がら しょうゆ 塩 酒 米酢	618 kcal 26.8 g 18.0 g 2.8 g
7 木	スパゲティ ミートソース	ポテのフレンチサラダ 果物(ニューサマーオレンジ)		赤: 豚ひき肉 大豆 牛乳 黄: オリーブ油 スパゲティ 米ぬか油 薄力粉 三温糖 じゃがいも 緑: にんにく しょうが 玉葱 にんにん セロリー ダイストマト缶 パセリ きゅうり ホールコーン缶 ニューサマーオレンジ 他: オールスパイス 中濃ソース トマトピューレ ロリエ パプリカ粉 トマトケチャップ 赤ワイン 米酢 塩 しょう 粉がらし	594 kcal 23.6 g 16.7 g 2.4 g
8 金	ピースごはん	かつおのごまみそあげ 野菜のたき合わせ かきたま汁		赤: かつお 赤みそ 鶏肉 凍り豆腐 木綿豆腐 たまご 牛乳 黄: 精白米 でん粉 薄力粉 米ぬか油 三温糖 ごま こんにやく 緑: グリンピース しょうが にんにん ごぼう たけのこ こまつな 長ねぎ 他: しょうゆ 本みりん かつお厚削り節 酒 出し昆布 うすくちしょうゆ 塩	668 kcal 34.3 g 21.8 g 2.9 g
11 月	きなこ あげパン	ミネストローネ フルーツヨーグルト		赤: きな粉 鶏肉 プレーンヨーグルト 牛乳 黄: コッペパン 米ぬか油 砂糖 じゃがいも 緑: 玉葱 セロリー にんにん キャベツ ダイストマト缶 ホールコーン缶 パセリ パイン缶 みかん缶 他: 塩 しょう 鶏がら	560 kcal 20.4 g 22.8 g 1.8 g
12 火	ごまごはん	魚のうめみそ焼き さやえんどうとじゃがいもの炒めもの すまし汁		赤: さわら 赤みそ ベーコン 木綿豆腐 牛乳 黄: 精白米 もち米 ごま 三温糖 米ぬか油 じゃがいも 焼きふ 緑: しょうが 梅干し 玉葱 さやえんどう だいこん 長ねぎ 他: 酒 しょうゆ 本みりん かつお厚削り節 塩 しょう 出し昆布 うすくちしょうゆ	593 kcal 26.5 g 18.9 g 2.5 g
13 水	チキンライス	ひよこ豆と野菜のスープ 果物(あまなつ)		赤: 鶏肉 レンズまめ ひよこまめ 牛乳 黄: 精白米 米ぬか油 じゃがいも ショートパスタ 緑: トマトジュース 玉葱 にんにん ホールコーン缶 パセリ キャベツ 甘夏みかん 他: ロリエ 白ワイン トマトケチャップ ウスターソース 鶏がら 塩 しょう しょうゆ	606 kcal 22.0 g 16.9 g 1.8 g
14 木	ごはん	魚のチリソース 野菜の中華ごまだれ和え 果物(デコボン)		赤: たら 牛乳 黄: 精白米 精麦 薄力粉 でん粉 じゃがいも 米ぬか油 三温糖 ねりごま 白ごま 緑: しょうが にんにく 玉葱 こまつな 緑豆もやし にんにん 長ねぎ デコボン 他: しょうゆ 酒 トマトピューレ トマトケチャップ トマトチリソース トウバンジャン 塩 うすくちしょうゆ 米酢 ラー油 塩	610 kcal 23.5 g 17.5 g 1.8 g
15 金	ごはん	肉じゃが 焼きししゃも* 野菜のごまみそ和え		赤: 豚肉 ししゃも 赤みそ 牛乳 黄: 精白米 米ぬか油 じゃがいも つきこんにやく 三温糖 でん粉 ごま油 白ごま 緑: 玉葱 にんにん さやいんげん 切干しいんごん こまつな 他: かつお厚削り節 塩 酒 本みりん しょうゆ	567 kcal 21.5 g 14.6 g 2.0 g
18 月	東京都産 にんじんパン	洋風卵焼き オニオンドレッシングサラダ* 野菜スープ		赤: 鶏ひき肉 たまご 牛乳 生クリーム ベーコン 黄: にんにんパン 米ぬか油 三温糖 じゃがいも ショートパスタ 緑: 玉葱 にんにん きゅうり 緑豆もやし キャベツ ホールコーン缶 セロリー パセリ 他: 米酢 塩 しょう 粉がらし 鶏がら	583 kcal 25.0 g 26.4 g 2.4 g
19 火	五目あんかけ そば	大豆とごぼうのかりかりあげ*		赤: 豚肉 うずら卵 大豆 牛乳 黄: 米ぬか油 蒸し中華めん でん粉 ごま油 三温糖 ごま 緑: しょうが にんにく にんにん たけのこ 玉葱 キャベツ 緑豆もやし こまつな ごぼう 他: かつお厚削り節 塩 しょう しょうゆ 酒 ラー油	578 kcal 23.6 g 22.9 g 2.7 g
20 水	ひじき大豆 おこわ	ジャンボ餃子 野菜のからみ和え		赤: 干ひじき 油揚げ 大豆 豚ひき肉 牛乳 黄: 精白米 もち米 米ぬか油 三温糖 でん粉 ごま油 きょうざの皮 薄力粉 緑: にんにん さやえんどう にんにく しょうが 長ねぎ たら キャベツ 緑豆もやし 切干しいんごん きゅうり 他: うすくちしょうゆ かつお厚削り節 しょうゆ 塩 しょう 酒 ラー油 米酢	640 kcal 23.8 g 24.5 g 2.0 g
21 木	ポーク カレーライス	ひじきと野菜のサラダ 果物(メロン)		赤: 豚肉 干ひじき 牛乳 黄: 精白米 精麦 米ぬか油 じゃがいも 薄力粉 三温糖 ごま油 緑: にんにく しょうが 玉葱 にんにん きゅうり 緑豆もやし ホールコーン缶 長ねぎ メロン 他: 塩 しょう 鶏がら カレー粉 オールスパイス クミン ガラムマサラ トマトケチャップ しょうゆ ウスターソース うすくちしょうゆ 米酢	684 kcal 23.2 g 18.3 g 2.2 g
22 金	じゃこべえ ピラフ*	卵とほうれん草のスープ 紅白ゼリーポンチ		赤: ベーコン 油揚げ ちりめんじゃこ 鶏肉 木綿豆腐 たまご 寒天 牛乳 黄: 精白米 米ぬか油 ごま でん粉 砂糖 緑: にんにく にんにん こまつな 玉葱 ほうれん草 アセロラジュース レモン汁 みかん缶 他: しょうゆ 酒 塩 本みりん しょうゆ とがらし 鶏がら うすくちしょうゆ	600 kcal 23.1 g 20.8 g 2.3 g
26 火	ごぼうピザ トースト	コーンシチュー 果物(こだますいか)		赤: 鶏ひき肉 シュレッドチーズ 鶏肉 いんげんまめ 豆乳 牛乳 黄: 無塩食パン オリーブ油 米ぬか油 じゃがいも 米粉 緑: にんにく ごぼう 玉葱 にんにん クリームコーン缶 ホールコーン缶 パセリ すいか 他: トマトケチャップ 中濃ソース しょう 白ワイン 塩 しょうゆ 鶏がら ロリエ	568 kcal 25.6 g 20.9 g 2.3 g
27 水	五目 チャーハン	サンラータン サイダーゼリー		赤: たまご 豚ひき肉 むきえび 鶏肉 木綿豆腐 カラギーナン 牛乳 黄: 精白米 精麦 米ぬか油 でん粉 緑豆はるさめ ごま油 砂糖 緑: 玉葱 にんにん 長ねぎ こまつな みかん缶 他: しょうゆ しょうゆ 鶏がら 酒 うすくちしょうゆ 塩 米酢 ラー油 サイダー	654 kcal 26.3 g 21.7 g 2.5 g
28 木	鮭わかめ ごまごはん	さつき汁 肉と野菜の炒めもの 果物(メロン)		赤: わかめ ご飯の素 生鮭 鶏肉 塩蔵わかめ 豚肉 凍り豆腐 牛乳 黄: 精白米 ごま 米ぬか油 じゃがいも ごま油 緑: たけのこ さやえんどう しょうが にんにく にんにん キャベツ 緑豆もやし メロン 他: 塩 かつお厚削り節 出し昆布 酒 うすくちしょうゆ しょう しょうゆ	559 kcal 24.5 g 16.8 g 2.2 g
29 金	ごはん	かつおのみそ炒め 千草和え 果物(かわちばんかん)		赤: かつお 赤みそ 牛乳 黄: 精白米 精麦 でん粉 じゃがいも 米ぬか油 三温糖 しらたき 緑: しょうが 玉葱 にんにん ピーマン こまつな 切干しいんごん 河内晩柑 他: 酒 しょうゆ 本みりん かつお厚削り節 うすくちしょうゆ	595 kcal 22.0 g 15.1 g 1.4 g

※ 納入の都合により献立の一部を変更することがあります。 5月平均エネルギー: 605kcal たんぱく質: 24.5g 脂質: 19.7g 食塩相当量: 2.2g
 ※ よくかんで食べるかみかみメニューには*がついています。 目黒区基準エネルギー: 650kcal たんぱく質: 21.1~32.5g 脂質: 14.4~21.6g 食塩相当量: 2g未満

★5月の献立より★

8日 今が旬のグリーンピースをごはんに混ぜ込みます。2年生がさわむき体験予定です。
 18日 食育の日には東京都産のにんじんを使ったパンを味わい、地産地消や都市型農業を身近に感じるようにしました。
 22日 翌日の運動会を応援するデザートです。角切りにした、ミルクゼリー(白)アセロラゼリー(紅)をフルーツポンチに加えます。
 果物は、かんきつ類、メロン、小玉すいかを予定しています。

