



5月給食こんだて表



とうきょうと きんしやくがい かせん ひ
※東京都産の食材には下線を引いています。

実施日 日 曜	飲み物 食具	献立名	材 料 名			栄 養 価	
			血や筋肉のもとになるもの	熱や力のもとになるもの	体の調子をよくなるもの	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1 木	牛乳 スプーン	けんちんうどん ポテトと大豆の新茶揚げ 白玉フルーツポンチ	牛乳、とり肉、油揚げ、大豆、豆腐	うどん、油、こんにゃく、さとう、でんぷん、油揚げ、じゃがいも、白玉粉	ごぼう、にんじん、だいこん、長ねぎ、 <u>こまつな</u> 、パイン缶、りんご缶、みかん缶	608	22.8
2 金	牛乳 スプーン	中華ちまき ワンタンスープ くだもの(マンダリンオレンジ)	牛乳、ぶた肉、とり肉	米、油、ワンタン、ごま油	しょうが、干しいたけ、たけのこ水煮、にんじん、もやし、ぶなしめじ、長ねぎ、チンゲンサイ、マンダリンオレンジ	561	23.1
7 水	牛乳 スプーン	ごはん かつおのごまがらめ こんにゃくサラダ 若竹汁	牛乳、かつお、豆腐、わかめ	米、油、でんぷん、さとう、ごま、糸こんにゃく、あらね	しょうが、キャベツ、にんじん、きゅうり、たけのこ水煮、長ねぎ	583	28.1
8 木	牛乳 スプーン	野菜たっぷりピビンバ 卵とトックのスープ ピーチゼリー	牛乳、ぶた肉、大豆、とり肉、卵、粉寒天、豆乳	米、麦、油、さとう、ごま、でんぷん、トック	にんにく、たまねぎ、 <u>こまつな</u> 、もやし、にんじん、しょうが、だいこん、干しいたけ、長ねぎ、白桃缶	641	23.1
9 金	牛乳 スプーン	コーンピラフ ツナじゃがオムレツ シェルマカロニスープ	牛乳、とり肉、ツナ、卵、ベーコン	米、麦、油、じゃがいも、マカロニ	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム水煮、ホールコーン、パセリ、にんにく、キャベツ、ほうれんそう	606	26.0
12 月	牛乳 スプーン	米粉のガルバンソカレーライス 野菜の甘酢あえ くだもの(メロン)	牛乳、とり肉、ひよこ豆、豆乳	米、麦、油、じゃがいも、はちみつ、さとう	にんにく、たまねぎ、にんじん、しょうが、きゅうり、キャベツ、メロン	658	23.8
13 火	牛乳 スプーン	ガーリックトースト ツナサラダ チキンと野菜のスープ はちみつレモンゼリー	牛乳、粉チーズ、ツナ、とり肉、粉寒天	ソフトフランスパン、バター、オリーブ油、さとう、じゃがいも、はちみつ	にんにく、キャベツ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、パセリ、レモン	551	21.7
14 水	牛乳 スプーン	梅茶漬け 鮭の塩焼き きんぴら煮 冷凍みかん	牛乳、刻みのり、鮭、ぶた肉	米、ごま、じゃがいも、油、糸こんにゃく、さとう	万能ねぎ、梅干し、ゆかり、にんじん、ごぼう、たけのこ水煮、さやいんげん、冷凍みかん	568	26.4
15 木	牛乳 スプーン	ジャージャー麺 じゃこ水菜のサラダ パークドチーズケーキ	牛乳、ぶた肉、みそ、わかめ、じゃこ、クリームチーズ、生クリーム、卵	中華麺、油、ごま油、さとう、でんぷん、小麦粉	きゅうり、もやし、にんにく、しょうが、たまねぎ、水菜、キャベツ、にんじん、レモン	679	27.9
16 金	牛乳 スプーン	ソースカツ丼 青菜のおひたし 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳、ぶた肉、豆腐、みそ、わかめ	米、麦、油、小麦粉、パン粉、ざらめ、でんぷん、さとう	キャベツ、もやし、 <u>こまつな</u> 、にんじん、長ねぎ	628	29.7
20 火	牛乳 スプーン	ポテトパン かぶとトマトと豆のスープ フルーツヨーグルト	牛乳、ベーコン、チーズ、ぶた肉、レンズ豆、ヨーグルト	ソフトフランスパン、油、じゃがいも、さとう	たまねぎ、ピーマン、ホールコーン、にんじん、にんにく、キャベツ、 <u>かぶ</u> 、ホールのトマト、黄桃缶、パイン缶、みかん缶	550	23.8
21 水	牛乳 スプーン	グリーンピースごはん いかの香味焼き バリバリサラダ 呉汁	牛乳、いか、みそ、大豆	米、さとう、ごま油、油、ワンタンの皮、じゃがいも	グリーンピース、にんにく、しょうが、長ねぎ、もやし、キャベツ、きゅうり、にんじん、だいこん、 <u>こまつな</u>	566	26.3
22 木	牛乳 スプーン	キャロットライス豆乳ソースかけ オニオンドレッシングサラダ グレープスカッシュゼリー	牛乳、とり肉、豆乳、粉寒天	米、麦、油、さとう	にんじん、たまねぎ、ぶなしめじ、えのきたけ、にんにく、パプリカ、パセリ、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、ぶどうジュース	577	21.8
23 金	牛乳 スプーン	家常豆腐丼 じゃがいもの中華風ごまあえ くだもの(パインアップル)	牛乳、ぶた肉、生揚げ、みそ、ハム	米、麦、油、さとう、でんぷん、じゃがいも、ごま	にんにく、にんじん、たけのこ水煮、干しいたけ、しょうが、キャベツ、ピーマン、もやし、きゅうり、パインアップル	653	26.7
26 月	牛乳 スプーン	ごはん さばのねぎみそ焼き 野菜の磯香あえ 湯葉入りすまし汁	牛乳、さば、みそ、刻みのり、豆腐、ゆば	米、さとう	しょうが、長ねぎ、にんじん、キャベツ、もやし、 <u>こまつな</u> 、えのきたけ、たまねぎ、ほうれんそう	562	25.8
27 火	牛乳 スプーン	黒砂糖パン アスパラと鶏肉のグラタン ひよこ豆と野菜のスープ くだもの(河内晩柑)	牛乳、ベーコン、とり肉、豆乳、チーズ、ひよこ豆	黒砂糖パン、じゃがいも、バター、小麦粉、パン粉	グリーンアスパラガス、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム水煮、パセリ、にんにく、キャベツ、 <u>かぶ</u> 、 <u>こまつな</u> 、河内晩柑	556	23.1
28 水	牛乳 スプーン	高野豆腐のそぼろ丼 じゃこサラダ さつま汁	牛乳、高野豆腐、とり肉、みそ、わかめ、じゃこ	米、麦、油、さとう、こんにゃく、さつまいも	しょうが、長ねぎ、干しいたけ、にんじん、ぶなしめじ、グリーンピース、ごぼう、だいこん、たまねぎ、キャベツ、きゅうり	623	27.3
29 木	牛乳 スプーン	シーフードトマトクリームパスタ フレンチサラダ バナナケーキ	牛乳、ベーコン、あさり、えび、いか、生クリーム、粉チーズ、卵	スパゲッティ、油、バター、さとう、小麦粉、粉砂糖	にんにく、たまねぎ、ぶなしめじ、ホールのトマト、パセリ、キャベツ、きゅうり、にんじん、バナナ	680	27.1
30 金	牛乳 スプーン	ごはん 捨てたもんじゃないぜふりかけ 生揚げと野菜の煮物 大根とわかめのみそ汁	牛乳、こんにゃく、かつお節、生揚げ、ぶた肉、わかめ	米、さとう、ごま、油	たけのこ水煮、にんじん、たまねぎ、キャベツ、だいこん、 <u>こまつな</u> 、長ねぎ	572	24.6

◎学校行事や食材費、天候等の都合により、献立の変更並びに回数が少なくなることがあります。

5月分 一日あたりの平均	601	25.2
中学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準	650	26.0