



5月給食こんだて表



とうきょうとさん しょうさい 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<br>日 曜 | 飲<br>み<br>物 | 食<br>具    | 献<br>立<br>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                                   | 体の調子をよくするもの   | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) |
| 1 金        | 牛乳          | スプーン      | けんちんうどん<br>ポテトと大豆の新茶揚げ<br>白玉フルーツポンチ                | 牛乳、とり肉、油揚げ<br>大豆、豆腐                   | うどん、油、こんにやく<br>さとう、でんぷん<br>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><br>パイン缶、りんご缶、みかん缶                                      | 608          | 22.8      |
| 7 木        | 牛乳          | スプーン      | 中華ちまき<br>ワンタンスープ<br>くだもの(カラマンダリン)                  | 牛乳、ぶた肉、とり肉<br>かまぼこ                    | もち米、油、ワンタン<br>ごま油                             | しょうが、干しいたけ、たけのこ水煮<br>にんじん、もやし、ぶなしめじ、長ねぎ<br>チンゲンサイ、カラマンダリン                             | 550          | 23.1      |
| 8 金        | 牛乳          | スプーン      | 野菜たっぷりビビンバ<br>卵とトックのスープ<br>グレープスカッシュゼリー            | 牛乳、豚肉、大豆<br>とり肉、卵、粉寒天                 | 米、麦、油、さとう、ごま<br>ごま油、でんぷん、トック                  | にんにく、 <u>こまつな</u> 、もやし、にんじん<br>しょうが、だいこん、干しいたけ、長ねぎ<br>ぶどうジュース                         | 633          | 24.1      |
| 11 月       | 牛乳          | フォーク、スプーン | ガルバンソのカレーライス<br>野菜の甘酢あえ<br>くだもの(メロン)               | 牛乳、とり肉、ひよこ豆<br>豆乳                     | 米、麦、油、じゃがいも<br>小麦粉、さとう                        | にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん<br>キャベツ、きゅうり、メロン  | 682          | 20.1      |
| 12 火       | 牛乳          | スプーン      | 梅茶漬け<br>鮭の塩焼き<br>きんぴら煮<br>冷凍みかん                    | 牛乳、のり、鮭、豚肉                            | 米、ぶぶあられ、油<br>じゃがいも、こんにやく<br>さとう、ごま            | 万能ねぎ、梅干し、ゆかり、にんじん、ごぼう<br>たけのこ水煮、さやいんげん、冷凍みかん  | 561          | 24.1      |
| 13 水       | 牛乳          | フォーク、スプーン | ガーリックトースト<br>ツナサラダ<br>チキンと野菜のスープ<br>はちみつレモンゼリー     | 牛乳、チーズ、ツナ<br>とり肉、粉寒天                  | ソフトフランスパン<br>バター、オリーブ油<br>油、さとう、じゃがいも<br>はちみつ | にんにく、キャベツ、きゅうり、にんじん<br>たまねぎ、ほうれんそう、レモン  | 559          | 20.7      |
| 14 木       | 牛乳          | フォーク      | シャージャー麺<br>じゃこ水菜のサラダ<br>バークドチーズケーキ                 | 牛乳、豚肉、みそ<br>わかめ、じゃこ<br>チーズ、生クリーム<br>卵 | 中華麺、油、ごま油<br>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<br>たまねぎ、みずな、キャベツ、にんじん<br>レモン                                       | 673          | 27.9      |
| 15 金       | 牛乳          | 箸         | ソースカツ丼<br>おひたし<br>みそ汁                              | 牛乳、豚肉、豆腐<br>みそ、わかめ                    | 米、麦、油、小麦粉<br>パン粉、ざらめ<br>でんぷん、さとう              | キャベツ、もやし、 <u>こまつな</u> 、にんじん<br>長ねぎ  | 627          | 29.9      |
| 19 火       | 牛乳          | フォーク、スプーン | チリビーンズライス<br>コロコロマカロニサラダ<br>フルーツヨーグルト              | 牛乳、豚肉、大豆<br>ヨーグルト                     | 米、麦、油、さとう<br>じゃがいも、マカロニ                       | にんにく、しょうが、セロリ、たまねぎ<br>にんじん、マッシュルーム水煮、キャベツ<br>トマトジュース、きゅうり、ホールコーン<br>りんご、黄桃缶、パイン缶、みかん缶 | 680          | 25.2      |
| 20 水       | 牛乳          | スプーン      | エビチャーハン<br>春巻き<br>チンゲンサイのスープ                       | 牛乳、とり肉、えび、卵<br>豚肉                     | 米、麦、油、春雨<br>でんぷん、春巻きの皮<br>小麦粉、じゃがいも           | しょうが、にんじん、たまねぎ、グリーンピース<br>長ねぎ、干しいたけ、たけのこ水煮<br>にんにく、キャベツ、チンゲンサイ                        | 629          | 27.2      |
| 21 木       | 牛乳          | 箸         | ごはん<br>いかの香味焼き<br>フライドごぼうサラダ<br>呉汁                 | 牛乳、いか、みそ、大豆<br>豆乳                     | 米、さとう、ごま油<br>油、じゃがいも                          | にんにく、しょうが、長ねぎ、もやし<br>キャベツ、きゅうり、ごぼう、にんじん<br>だいこん、 <u>こまつな</u>                          | 550          | 25.0      |
| 22 金       | 牛乳          | フォーク、スプーン | 黒砂糖パン<br>アスパラとり肉のグラタン<br>ひよこ豆と野菜のスープ<br>くだもの(河内晩柑) | 牛乳、ベーコン、とり肉<br>チーズ、ひよこ豆               | 黒砂糖パン、じゃがいも<br>バター、小麦粉、パン粉<br>油               | グリーンアスパラガス、たまねぎ、にんじん<br>マッシュルーム水煮、パセリ、にんにく<br>キャベツ、かぶ、 <u>こまつな</u> 、河内晩柑              | 556          | 23.1      |
| 25 月       | 牛乳          | 箸         | グリーンピースごはん<br>アジフライ<br>和風ドレッシングサラダ<br>いなか汁         | 牛乳、アジ、豆腐                              | 米、油、小麦粉、パン粉<br>さとう、こんにやく                      | 生グリーンピース、にんじん、キャベツ<br>もやし、えのきたけ、しょうが、ごぼう<br>だいこん、長ねぎ、 <u>こまつな</u>                     | 589          | 24.5      |
| 26 火       | 牛乳          | フォーク、スプーン | キャロットライス豆乳ソースかけ<br>オニオンドレッシングサラダ<br>くだもの(パインアップル)  | 牛乳、とり肉、豆乳                             | 米、麦、油、米粉<br>さとう                               | にんじん、たまねぎ、しめじ、えのきたけ<br>にんにく、赤パプリカ、パセリ、キャベツ<br>きゅうり、ホールコーン、パインアップル                     | 567          | 20.9      |
| 27 水       | 牛乳          | フォーク      | きな粉あげパン<br>じゃがいものツナチーズ焼き<br>春雨サラダ                  | 牛乳、きな粉、ツナ<br>生クリーム、チーズ<br>豚肉          | ミルクパン、油、さとう<br>じゃがいも、春雨                       | たまねぎ、にんじん、。たけのこ水煮<br>干しいたけ、しょうが、長ねぎ、 <u>こまつな</u>                                      | 556          | 22.4      |
| 28 木       | 牛乳          | スプーン      | ごはん<br>かつおでんぷ<br>肉じゃが<br>しらす入り磯香あえ                 | 牛乳、粉かつお、豚肉<br>しらす干し、のり                | 米、さとう、ごま、油<br>こんにやく、じゃがいも                     | にんじん、たまねぎ、だいこん、もやし<br><u>こまつな</u>   | 569          | 22.9      |
| 29 金       | 牛乳          | スプーン      | 家常豆腐<br>じゃがいもの中華風ごまあえ<br>にらたまスープ                   | 牛乳、豚肉、生揚げ<br>あさり、みそ、ハム<br>とり肉、卵       | 米、麦、油、さとう<br>でんぷん、ごま油<br>じゃがいも、ごま             | にんにく、にんじん、たけのこ水煮、もやし<br>干しいたけ、しょうが、キャベツ、にら<br>ピーマン、きゅうり、たまねぎ                          | 670          | 30.5      |

◎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         | 603 | 24.4 |
| 中学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準 | 650 | 26.0 |