令和５年５月分　献立表

中央区立久松小学校

日	曜	献立名	おもな使用食品の働き			エネルギー kcal	たんぱく質 g
			体をつくるもとになる	エネルギーのもとになる	体の調子を整えるもとになる		
1	月	中華丼　わかめスープ　白玉フルーツミックス　牛乳	豚肉　いか　わかめ ベーコン　牛乳	米　でんぷん　油 ごま油　さとう 冷凍白玉だんご	しょうが　たまねぎ　キャベツ　にんじん 干しいたけ　にんにく　グリンピース えのきたけ　パイン缶　黄桃缶	609	22.3
2	火	**【こどもの日メニュー】** 五目おこわ　いなだの甘辛あえ　すまし汁　牛乳	焼き豚　油あげ いなだ　かまぼこ 牛乳	米　もち米　ごま油 でんぷん　油　ごま	しょうが　干しいたけ　にんじん　ごぼう たけのこ水煮　グリンピース　長ねぎ えのきたけ　ほうれんそう	597	26.2
8	月	ごはん　マーボー豆腐　中華スープ　牛乳	豆腐　豚ひき肉 大豆　ベーコン 牛乳	米　油　さとう でんぷん　ごま油	たまねぎ　長ねぎ　干しいたけ にんにく　しょうが　にら チンゲンサイ　にんじん	603	26.8
9	火	**かみかみメニュー** そぼろごはん　わかさぎのピリ辛あげ 豚汁　牛乳	鶏ひき肉　卵 わかさぎ　豚肉 油あげ　牛乳	米　油　さとう でんぷん　じゃがいも ごま油	たまねぎ　にんじん　たけのこ水煮 しょうが　えだまめ　長ねぎ　にんにく だいこん　ごぼう　こんにゃく	605	27.6
10	水	バンズパン　カレーコロッケ　コーンと野菜のサラダ ミネストローネ　牛乳	豚ひき肉　ベーコン 豚レバーチップ ひよこ豆　牛乳	バンズパン　油 じゃがいも　小麦粉 パン粉　ごま油　さとう	たまねぎ　キャベツ　にんじん スイートコーン缶　グリンピース セロリー　にんにく　トマト水煮缶 しょうが	587	22.7
11	木	トマトクリームスパゲティ　青菜ともやしのオニオンサラダ キャロットマフィン　牛乳	ベーコン　豚ひき肉 粉チーズ　生クリーム 卵　牛乳	スパゲティ　油 さとう　小麦粉 バター	たまねぎ　にんじん　にんにく　しめじ トマト水煮缶　こまつな　もやし すりおろしりんご　冷凍うらごしにんじん	684	23.5
12	金	**地産地消【ムロアジ】** ごはん　ムロアジのメンチカツ　お浸し　みそ汁　牛乳	ムロアジ　油あげ 卵　牛乳	米　パン粉　小麦粉 油　さとう	たまねぎ　にんにく　もやし こまつな　にんじん　キャベツ えのきたけ	618	23.4
15	月	はちみつレモントースト　ポトフ　あげごぼうのサラダ 清見オレンジ　牛乳	ベーコン　ウインナー ひよこ豆　牛乳	食パン　バター はちみつ　じゃがいも 油　さとう　ごま	レモン汁　たまねぎ　にんじん キャベツ　しめじ　ブロッコリー セロリー　しょうが　きゅうり　ごぼう 清見オレンジ	583	20.9
16	火	ごはん　しいらのごまみそソースがけ　野菜のしょうがじょうゆがけ なめこのピリ辛スープ　牛乳	しいら　豚肉 生あげ　牛乳	米　でんぷん　油 さとう　ごま　ごま油	しょうが　きゅうり　キャベツ にんじん　たまねぎ　もやし 長ねぎ　こまつな　なめこ	586	27.1
17	水	セルフきんぴらハンバーガー[バンズパン　きんぴらハンバーグ ゆで野菜]　豆乳コーンスープ　牛乳	鶏ひき肉　ベーコン 豆腐　豆乳　牛乳	バンズパン　さとう　油 ごま　でんぷん　バター じゃがいも　小麦粉	長ねぎ　しょうが　ごぼう　にんじん キャベツ　たまねぎ　こまつな スイートコーン缶　クリームコーン缶	586	26.9
18	木	親子丼　みそ汁　ジューシーオレンジ　牛乳	鶏肉　かまぼこ 卵　豆腐　牛乳	米　油　さとう でんぷん	たまねぎ　にんじん　万能ねぎ キャベツ　えのきたけ ジューシーオレンジ	603	26.2
19	金	**食育の日　日本の郷土料理【愛知県】** ごはん　名古屋風鶏の甘辛あげ　野菜のナムル 赤だしのみそ汁　牛乳	鶏肉　油あげ 牛乳	米　でんぷん　油 さとう　ごま　ごま油 さといも	にんにく　こまつな　もやし にんじん　しょうが　長ねぎ なめこ	642	25.6
22	月	**旬の食材【グリンピース】** グリンピースごはん　あじフライ　野菜サラダ　みそ汁　牛乳	あじ　油あげ わかめ　牛乳	米　もち米　小麦粉 パン粉　油　ごま油 さとう　じゃがいも	グリンピース　キャベツ こまつな　にんじん　たまねぎ	606	27
23	火	**【野菜の日】** チキンカレーライス　野菜60gのサラダ カルピスゼリー　牛乳	鶏肉　寒天 カルピス　牛乳	米　じゃがいも　油 ごま油　さとう	たまねぎ　にんじん　しょうが にんにく　キャベツ　きゅうり スイートコーン缶　黄桃缶	644	18.9
24	水	豆乳タンタン麺　青のりビーンズポテト　清見オレンジ　牛乳	豚ひき肉　油あげ 豆乳　大豆 青のり　牛乳	むし中華麺　油　さとう ねりごま　ごま　ごま油 でんぷん　じゃがいも	しょうが　にんにく　長ねぎ にんじん　もやし　チンゲンサイ スイートコーン缶　清見オレンジ	607	27.1
25	木	わかめごはん　おこのみ卵焼き　野菜サラダ　みそ汁　牛乳	わかめ　豚ひき肉 かつお節　青のり 卵　生あげ　牛乳	米　油　さとう でんぷん	キャベツ　きゅうり　にんじん もやし　たまねぎ　こまつな	590	26.4
26	金	クリームスパゲティ　野菜サラダ ココアチョコチップマフィン　牛乳	鶏肉　卵　牛乳	スパゲティ　油 バター　小麦粉 さとう　チョコチップ	たまねぎ　しめじ　エリンギ　こまつな マッシュルーム水煮　キャベツ きゅうり　にんじん　スイートコーン缶 にんにく	653	25.4
29	月	キムたくごはん　野菜スープ　もちもちこまつなドーナツ　牛乳	豚肉　ベーコン 豆腐　卵　牛乳	米　油　ごま油 じゃがいも　白玉粉 さとう　小麦粉	にんじん　キムチ　つぼ漬けたくあん 長ねぎ　えだまめ　スイートコーン缶 たまねぎ　しょうが　チンゲンサイ こまつな	601	21.8
30	火	ごはん　さばの辛みそだれ　野菜のしょうがじょうゆがけ めかたま汁　牛乳	さば　乾燥めかぶ 卵　牛乳	米　さとう　でんぷん ごま油	きゅうり　もやし　にんじん　しょうが たけのこ水煮　干しいたけ たまねぎ　万能ねぎ	600	23.5
31	水	ビスキュイパン　チリコンカン　高野豆腐のカレーサラダ　牛乳	卵　豚ひき肉　大豆 豚レバーチップ　わかめ 高野豆腐　牛乳	バンズパン　バター さとう　小麦粉　油 でんぷん	にんにく　セロリー　たまねぎ しょうが　トマト水煮缶　赤ピーマン さやいんげん　キャベツ　きゅうり にんじん	584	27.4

※都合により献立内容を変更する場合があります。

児童１人１回当りの平均栄養摂取量（小学校）

栄養価	エネルギー *1 (kcal)	たん白質 (%)	脂質 (%)	ナトリウム (食塩相当量)*1 (g)	カルシウム *2 (mg)	マグネシウム *2 (mg)	鉄 *2 (mg)	ビタミン A*2 (μgRAE)	ビタミン B1*2 (mg)	ビタミン B2*2 (mg)	ビタミン C*2 (mg)	食物繊維 *2 (g)
５月分平均	609	16.3	31.0	2.5	331	93	2.3	280	0.34	0.53	28	6
学校給食摂取基準	650	13～20	20～30	2	350	50	3	200	0.4	0.4	25	4.5

平均栄養価は、*1：学校給食摂取基準の±10%範囲内　*2：学校給食摂取基準の±20%範囲内で調整しています。

地産地消　三宅島産　ムロアジミンチを使った「ムロアジのメンチカツ」

５月の地産地消メニューは12日の「ムロアジのメンチカツ」です。三宅島でとれたムロアジを八丈島漁協の女性部という、八丈島近辺で獲れた魚の加工をしている団体の方々がミンチ状に加工したものを使用しています。お肉で作ったメンチカツにも負けないうまみが詰まったメンチカツです！