

# 令和6年5月 献立表

中央区立月島第一小学校

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
		エネルギーのもとになる	体をつくるもとになる	体の調子を整えるもとになる		
1 水	小松菜うどん, いかの天ぷら 野菜のしょうがじょうゆがけ, 清見オレンジ, 牛乳	冷凍うどん, さとう 小麦粉, 油	鶏肉, 油揚げ, いか, 牛乳	長ねぎ, にんじん, だいこん, ごぼう こまつな, キャベツ, もやし しょうが, きよみオレンジ	580	30.8
2 木	<b>【季節の献立】</b> グリーンピースごはん, 肉じゃが, 豆乳みそ汁 牛乳	 米, もち米, じゃがいも 油, さとう	豚肉, 油揚げ, 豆乳, 牛乳	グリーンピース, たまねぎ, にんじん つきこんにやく, キャベツ, しめじ 万能ねぎ	587	24.0
7 火	<b>【地産地消 糸寒天】</b> 二色そばろ井, 糸寒天のごま酢がけ けんちん汁, 牛乳	 米, 油, さとう, ごま	豚肉, たまご ★糸寒天, 豆腐, 牛乳	たまねぎ, にんじん, もやし, こまつな スイートコーン, ごぼう, だいこん こんにやく	623	24.3
8 水	インディアンパスタ, コーンと野菜のサラダ たまご蒸しパン, 牛乳	スパゲティ, 油, ごま油 さとう, 小麦粉	豚肉, 調理用牛乳 たまご, 生クリーム 牛乳	にんにく, たまねぎ, にんじん ピーマン, トマト水煮, きゅうり もやし, スイートコーン	597	24.0
9 木	黒砂糖コッペパン, 鮭の花かご焼き, 野菜サラダ コーンポタージュ, 牛乳	黒ごとうコッペパン マヨネーズ, 油, さとう 小麦粉, バター	鮭, シュレッドチーズ ベーコン, 調理用牛乳 牛乳	ピーマン, 赤ピーマン, キャベツ にんじん, もやし, たまねぎ クリームコーン	599	29.8
10 金	たけのごはん, 卵焼き, お浸し, みそ汁 ジュシーオレンジ, 牛乳	 米, さとう, 油 じゃがいも	油揚げ, 豚肉, たまご 牛乳	たけのご水煮, にんじん, たまねぎ 干しいたけ, こまつな, キャベツ えのきたけ, ジュシーオレンジ	598	25.0
13 月	ごはん, さばの塩焼き 野菜のしょうがじょうゆがけ, めかたま汁, 牛乳	米, でんぷん	さば, たまご, 牛乳	キャベツ, こまつな, にんじん しょうが, 干しいたけ, たまねぎ	589	23.7
14 火	麻婆豆腐丼, 春雨スープ, りんご, 牛乳	米, 油, さとう, でんぷん ごま油, 春雨	豆腐, 豚肉, 大豆 ベーコン, 牛乳	たまねぎ, 長ねぎ, にんにく しょうが, こまつな, にんじん えのきたけ, りんご	651	27.1
15 水	きな粉揚げパン, ポトフ, コールスローサラダ, 牛乳	コッペパン, 油, さとう じゃがいも, マヨネーズ	きな粉, 鶏肉, ウィナー ハム, 調理用牛乳, 牛乳	たまねぎ, にんじん, だいこん さやいんげん, キャベツ スイートコーン	609	24.2
16 木	<b>【野菜350運動】</b> ハヤシライス, 野菜60gの和風サラダ クリスタルゼリー, 牛乳	 米, 油, 小麦粉, さとう	豚肉, アガー, 牛乳	たまねぎ, にんじん, しめじ にんにく, しょうが, こまつな キャベツ, もやし, パイン, 黄桃	602	18.9
17 金	<b>【日本の郷土料理 熊本】</b> 高菜めし, きびなごのから揚げ, お浸し, 太平燕, 牛乳	米, さとう, 油, 春雨 ごま油, ごま, でんぷん	きびなご, 豚肉, いか 牛乳	たかな漬, しょうが, もやし こまつな, にんじん, 干しいたけ たまねぎ, にんじん, はくさい	583	23.8
20 月	ごはん, まさご揚げ, 野菜の煮浸し, すまし汁, 牛乳	米, 油, でんぷん さとう, ごま油	豆腐, 豚肉, 油揚げ 牛乳	にんじん, たまねぎ, キャベツ こまつな, はくさい, 長ねぎ なめこ	585	20.7
21 火	<b>【カミカミメニュー】</b> じゃこけずりぶしの和風チャーハン, 青のりビーンズポテト 白菜スープ, ジュシーオレンジ, 牛乳	米, 油, ごま油, ごま でんぷん, じゃがいも	豚肉, ちりめんじゃこ かつお削り節, 大豆 あおのり, 鶏肉, 牛乳	たまねぎ, にんじん, わけぎ, はくさい ジュシーオレンジ	601	23.9
22 水	ごはん, 魚のサクサク揚げ, お浸し, みそ汁, 牛乳	米, でんぷん, 油 さとう, ごま, パン粉	はがつお, 豆腐, 牛乳	しょうが, はくさい, もやし にんじん, えのきたけ	614	28.8
23 木	シナモントースト, ポークストロガノフ パンネのソテー, キャベツのクリームスープ, 牛乳	食パン, バター, さとう 油, マカロニ, 小麦粉	豚肉, 生クリーム ベーコン, 調理用牛乳 牛乳	にんにく, たまねぎ, しめじ トマト水煮, バセリ, キャベツ にんじん	646	29.1
27 月	スパゲティミートソース じゃがいもと野菜のサラダ, りんご, 牛乳	スパゲティ, 油 でんぷん, さとう じゃがいも	豚肉, 大豆 パルメザンチーズ, 牛乳	たまねぎ, にんじん, にんにく トマト水煮, キャベツ, りんご	610	23.5
28 火	かみなり豆腐丼, お浸し, みそ汁, 牛乳	米, 油, ごま油, さとう	豆腐, 鶏肉 かつお削り節, 油揚げ 牛乳	にんじん, たまねぎ, ピーマン ごぼう, しょうが, はくさい もやし, かぶ	587	25.3
29 水	チキンカレーライス, オニオンドレッシングサラダ りんごゼリー, 牛乳	米, じゃがいも, 油 小麦粉, ごま油, さとう	鶏肉, アガー, 牛乳	たまねぎ, にんじん, しょうが にんにく, りんご, キャベツ, きゅうり りんごジュース	640	17.8
30 木	ビビンバ, わかめスープ, フルーツミックス, 牛乳	米, 米粒麦, 油 さとう, ごま油, ごま	豚肉, 大豆, わかめ 豆腐, 牛乳	にんにく, こまつな, もやし にんじん, えのきたけ, 長ねぎ パイン, みかん, 黄桃	605	21.7
31 金	ごはん, 揚げぎょうざ, 野菜のナムル, 中華スープ 牛乳	米, ぎょうざの皮, 油 ごま油, 小麦粉, ごま さとう, でんぷん	豚肉, 鶏肉, 牛乳	にんにく, しょうが, キャベツ, 長ねぎ にら, こまつな, もやし, にんじん チンゲンサイ	582	20.6

※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回当たりの平均栄養摂取量 (中学年)

# 5月



栄養価	エネルギー *1 (kcal)	たん白質 (%)	脂質 (%)	ナトリウム*1 (食塩相当量) (g)	カルシウム *2 (mg)	鉄 *2 (mg)	マグネシウム *2 (mg)	ビタミン				食物繊維 *2 (g)
								A*2 (μgRE)	B1*2 (mg)	B2*2 (mg)	C*2 (mg)	
5月分平均	604	16.1	30.6	2.1	328	2.2	87	240	0.35	0.51	29	5.5
学校給食摂取基準	650	13~20	20~30	2	350	3	50	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。