



5月献立表



日 曜日	献立名	牛乳	食品名				【中学年栄養価】 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
			赤の仲間	血や肉になる	黄の仲間	熱や力の元になる	
1月	和風スパゲティ ゴマドレサダ 抹茶ケーキ 八十八夜の行事食	○	ふた肉 いか 刻みのり 卵 牛乳 生クリーム 豆乳	スパゲティ オリーブ油 バター 油 三温糖 白ごま 薄力粉	にんにく 玉ねぎ にんじん マッシュルーム みずな キャベツ もやし コーン きゅうり	610 24.9 23.2	
2月	中華風おこわ ししゃものから揚げ ニラともやしのごまじょうゆ 中華風コーンスープ 端午の節句 の行事食	○	ふた肉 ししゃも とりひき肉 卵	米 もち米 ごま油 三温糖 でん粉 薄力粉 すりごま 油	にんじん たけのこ 干しいたけ しょうが もやしにら 玉ねぎ コーン クリームコーン ねぎ	613 24.8 22.9	
8月	ご飯 のりの佃煮 新じゃがのそぼろ煮 油揚げ入り煮びたし	○	もみのり ふたひき肉 油揚げ	米 三温糖 油 じゃがいも でん粉	玉ねぎ にんじん 干しいたけ さやえんどう もやし ●こまつな	593 21.2 17.4	
9月	チンジャオロース丼 とうふと卵のスープ フルーツヨーグルト	○	ふた肉 とりひき肉 とうふ 卵 ヨーグルト	米 油 三温糖 でん粉 ごま油	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん ピーマン 新たけのこ 干しいたけ ねぎ もやし ●こまつな みかん缶 バイン缶 黄桃缶	602 25.6 17.8	
10月	焼きカレーパン 田舎風スープ くだもの(セミノール)	○	ふたひき肉 ピザチーズ ふた肉 高野どうふ	丸パン 油 薄力粉 じゃがいも 緑豆はるさめ	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん 干しいたけ キャベツ パセリ セミノール	552 26.9 24.7	
11月	グリーンピースごはん ふた肉のピリ辛焼き きのこのソテー だいこんとじゃがいものみそ汁	○	炊き込みわかめ ふた肉 ベーコン 油揚げ とうふ みそ	米 ごま油 三温糖 油 バター じゃがいも	グリーンピース(生) しょうが にんにく にんじん しめじ エリンギ もやし コーン だいこん ●こまつな	562 28.5 18.4	
12月	ご飯 さばのごまみそかけ じゃこ入り煮びたし 若竹汁	○	さば みそ ちりめんじゃこ とり肉 とうふ 生わかめ	米 三温糖 白ごま ごま油	しょうが ねぎ ●こまつな キャベツ もやし にんじん 新たけのこ えのき	572 27.3 19.3	
15月	ご飯 小松菜ふりかけ 肉どうふ 海そうサラダ	○	ちりめんじゃこ ふた肉 焼きどうふ 海そうミックス	米 油 白ごま しらたき 三温糖 でん粉 ごま油	●こまつな にんじん 玉ねぎ さやいんげん キャベツ きゅうり コーン	615 26.7 21.8	
16月	えびクリームライス コールスローサラダ パインゼリー	○	とり肉 えび 牛乳 豆乳 生クリーム 粉寒天	米 米粒麦 バター 油 薄力粉 三温糖	にんじん 玉ねぎ マッシュルーム パセリ キャベツ きゅうり コーン レモン果汁 パイナップルジュース	646 22.4 22.4	
17月	カレーうどん とうふナゲット ツナ入り和風サラダ	○	ふた肉 油揚げ なんと とうふ とりひき肉 卵 ツナ	冷凍うどん でん粉 油 パン粉 三温糖	玉ねぎ もやし にんじん 干しいたけ ●こまつな キャベツ きゅうり	564 26.9 27.5	
18月	かつおめし いそか和え おふ入りみそ汁 くだもの(カラマンダリン)	○	かつお 刻みのり とうふ 生わかめ みそ	米 三温糖 白ごま じゃがいも 刻み麩	しょうが もやしにんじん ●こまつな はくさい ねぎ カラマンダリン	521 24.4 10.6	
19月	セルフフィッシュバーガー じゃがいもとウィンナーのスープ くだもの(甘夏)	○	ホキ 卵 ウィンナー 大豆	丸パン 薄力粉 パン粉 油 じゃがいも	キャベツ にんじん 玉ねぎ エリンギ コーン パセリ 甘夏	585 28.5 21.1	
22月	ご飯 タットリタン わかめサラダ くだもの(河内晩柑)	○	とりもも肉 高野どうふ みそ 生わかめ	米 油 じゃがいも 三温糖 ごま油 白ごま	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ キャベツ もやし きゅうり コーン 河内晩柑	606 21.6 17.9	
23月	ご飯 ひじき入りたまご焼き ピリ辛きゅうり 大根とえのきのみそ汁	○	とりひき肉 ひじき 卵 油揚げ みそ	米 油 三温糖 ごま油 じゃがいも	玉ねぎ にんじん きゅうり しょうが だいこん はくさい えのき	569 25.3 18.2	
24月	ココアパン チキンクリームスープ にんじンドレッシングサラダ	○	ベーコン とり肉 牛乳 ひよこ豆 大豆	ココアパン 油 じゃがいも マカロニ 薄力粉 バター オリーブ油 三温糖 白ごま	玉ねぎ にんじん しめじ コーン パセリ ●こまつな キャベツ きゅうり にんにく	548 22.0 22.2	
25月	チリビーンズライス じゃこ入りカラフルサラダ くだもの(カラマンダリン)	○	ふたひき肉 大豆 ちりめんじゃこ	米 米粒麦 油 三温糖	にんにく しょうが セロリ 玉ねぎ にんじん マッシュルーム トマト ジュース えだまめ きゅうり 赤ピーマン コーン キャベツ カラマンダリン	591 24.7 18.5	
26月	ご飯 とり肉のバーベキューソースかけ アスパラベーコンソテー 玉ねぎと生揚げのみそ汁	○	とり肉 ベーコン 生揚げ 生わかめ みそ	米 三温糖 オリーブ油	りんご ねぎ にんにく レモン果汁 キャベツ アスパラガス にんじん コーン 玉ねぎ えのき ●こまつな	589 25.5 21.7	
29月	ご飯 大豆入りハンバーグ キャロットサラダ 東京産かぶとキャベツのスープ	○	大豆 ふたひき肉 卵 牛乳 ツナ ベーコン とり肉	米 油 バター パン粉 すりごま 三温糖 オリーブ油	玉ねぎ にんじん レモン果汁 しょうが キャベツ ●かぶ	655 28.1 24.1	
30月	レモンパタートースト ミネストローネ カリカリじゃこサラダ くだもの(甘夏)	○	ふた肉 ベーコン 大豆 粉チーズ ちりめんじゃこ	食パン バター 三温糖 油 じゃがいも 白ごま	レモン果汁 にんにく 玉ねぎ セロリ にんじん キャベツ トマト缶 もやし きゅうり 黄ピーマン 甘夏	526 21.9 22.3	
31月	ご飯 さけの薬味ソースかけ 野菜のごま和え とん汁	○	鮭 ふた肉 とうふ 油揚げ みそ	米 米粒麦 三温糖 白ごま すりごま こんにゃく じゃがいも	●ねぎ ●だいこん ●こまつな しょうが もやしにんじん ごぼう 干しいたけ	561 29.6 15.3	

※東京都産の野菜には、●印をつけています。

5月 平均栄養価(中学年)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カルシウム	マグネシウム
※中学年の値を1として、 低学年は0.9倍、高学年は1.1倍した値になります。	584kcal	25.3g	20.4g	81.2mg	895mg	346mg	89mg
	鉄	リノール活性当量	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維総量	食塩相当量
	2.2mg	258μg	0.4mg	0.53mg	33mg	5.8g	2.2g

※学校行事や仕入れ等の都合により、献立を変更する場合がございます。ご了承ください。