

5月 献立表

令和 8年度 品川区立山中小学校

日 曜 日	献立	赤色の食品 体を作る	黄色の食品 エネルギーになる	緑色の食品 体の調子を整える	エネルギー kcal	たんぱく質 g
1 金	中華風炊き込みごはん ガーリックポテト ワンタンスープ	油揚げ 豚肉 豚ひき肉 牛乳	米 胚芽米 ごま油 もち米 三温糖 サラダ油 じゃがいも ワンタンの皮	にんじん たけのこ ごぼう キャベツ もやし たまねぎ	559	19.2
7 木	ダルカレー コールスロー 河内晩柑(オレンジ)	豚肉 ひよこ豆 牛乳	じゃがいも 米 小麦粉 サラダ油	たまねぎ にんじん しょうが にんにく キャベツ ホールコーン 河内晩柑	662	21.8
8 金	ごはん 鮭の南部焼き 五月煮 みそ汁	鮭 鶏肉 赤みそ 白みそ 昆布 牛乳	米 胚芽米 ごま じゃがいも 三温糖	しょうが さやいんげん たけのこ にんじん こんにゃく 干しいたけ キャベツ たまねぎ ねぎ	570	26.3
11 月	ホイコーロー丼 中華卵スープ ビーフンソテー	豚肉 八丁みそ 赤みそ 卵 冷凍豆腐 油揚げ 豚肉 牛乳	米 胚芽米 三温糖 でんぶん サラダ油 ごま油 ビーフン	キャベツ ねぎ にんじん たけのこ しょうが にんにく 小松菜 干しいたけ にんじん にら	623	27.1
12 火	ごはん のりの佃煮 さわらの西京焼き 糸寒天の和え物 沢煮碗	焼きのり 甘みそ さわら 糸寒天 豚肉 昆布 牛乳	米 胚芽米 水あめ ごま 三温糖 でんぶん	もやし きゅうり にんじん 大根 ごぼう ねぎ 小松菜	570	26.5
13 水	セサミトースト コーンシチュー 小松菜サラダ	牛乳 生クリーム 豆乳 鶏肉 ハム 牛乳	食パン バター ごま はちみつ じゃがいも 小麦粉 サラダ油 三温糖	たまねぎ ホールコーン クリームコーン にんじん 小松菜 キャベツ きゅうり	624	23.5
14 木	マーボー豆腐ごはん かきたまスープ りんごゼリー	冷凍豆腐 豚ひき肉 赤みそ 卵 鶏肉 粉末 牛乳	米 胚芽米 ごま油 でんぶん 三温糖 サラダ油	たまねぎ にんじん 干しいたけ しょうが にんにく 大根 小松菜 りんごジュース レモン	599	24.6
15 金	ごはん かつおのごまがらめ 変わり漬物 けんちん汁	かつお 冷凍豆腐 昆布 牛乳	米 胚芽米 ごま でんぶん 三温糖 じゃがいも サラダ油	しょうが にんにく キャベツ きゅうり にんじん しょうが 大根 ごぼう	560	28.5
18 月	コーンピラフ タンドリーチキン 野菜スープ	ウインナー プレーンヨーグルト 鶏肉 牛乳	米 胚芽米 サラダ油 じゃがいも	ホールコーン たまねぎ ビーマン にんじん にんにく キャベツ	551	22.2
19 火	ゆかりごはん 鮭のてり焼き ごまあえ 田舎汁	鮭 冷凍豆腐 赤みそ 白みそ 昆布 牛乳	米 胚芽米 でんぶん ごま 三温糖 じゃがいも サラダ油	ゆかり しょうが もやし 小松菜 にんじん 大根 ねぎ ごぼう こんにゃく	570	25.4
20 水	柏パン ツナコロッケ ポイルキャベツ ビーンズスープ	豚ひき肉 ツナベーコン 白いんげん豆 牛乳	柏パン じゃがいも パン粉 小麦粉 ポテトフ레이크 サラダ油	キャベツ たまねぎ にんじん バセリ にんにく	668	25
21 木	ごはん じゃこふりかけ 卵焼き 五目きんぴら みそ汁	ちりめんじゃこ 刻みのもやし 糸けずり 鶏 鶏肉 冷凍豆腐 油揚げ 白みそ 赤みそ 昆布 牛乳	米 胚芽米 ごま 三温糖 サラダ油 ごま油	たまねぎ 干しいたけ れんこん ごぼう にんじん 糸こんにゃく さやいんげん 大根 小松菜	593	26
22 金	カレーうどん 野菜とわかめの酢の物 抹茶蒸しパン	豚肉 わかめ 牛乳 卵 スキムミルク 甘納豆 牛乳	冷凍うどん でんぶん 三温糖 サラダ油 ごま 小麦粉	たまねぎ 小松菜 にんじん キャベツ きゅうり	550	21.0
25 月	スパゲティビザ風ソース ジャーマンポテト フルーツポンチ	豚肉 ベーコン 牛乳	スパゲティ 小麦粉 オリーブオイル サラダ油 じゃがいも 上白糖	にんじん マッシュルーム バセリ にんにく たまねぎ 黄桃 バインアップル みかん	581	22.2
26 火	ビスキュイパン ポルシチ 茹で野菜変わりソース	卵 豚肉 きんと豆 牛乳	ミルクパン バター 小麦粉 三温糖 じゃがいも サラダ油	トマトジュース たまねぎ キャベツ にんじん エリンギ もやし きゅうり	574	23.1
27 水	ごはん あげぎょうざ 華風野菜 トックスープ	豚ひき肉 鶏肉 わかめ 牛乳	米 胚芽米 ぎょうざの皮 ごま油 トッパ	キャベツ ねぎ にら にんにく もやし にんじん きゅうり えのきだけ 小松菜	633	22.6
28 木	ガーリックトースト ポトフ 小松菜とコーンのソテー 冷凍みかん	ウインナー ベーコン 牛乳	食パン バター サラダ油 じゃがいも	バセリ にんにく かぶ たまねぎ マッシュルーム にんじん 小松菜 ホールコーン キャベツ 冷凍みかん	552	18.1
29 金	こぎつねごはん 小いわしの漬物揚げ おひたし 臭汁	豚ひき肉 油揚げ 小いわし ハム 糸けずり 豆乳 鶏肉 赤みそ 白みそ 大豆 昆布 牛乳	米 胚芽米 サラダ油 小麦粉 でんぶん 三温糖 じゃがいも	にんじん しょうが もやし 小松菜 大根 ねぎ ごぼう こんにゃく	635	27.4

* 献立は行事や食材の都合により変更することがあります。

* エネルギー・たんぱく質は、3、4年生の栄養価です。1、2年生は0.9を、5、6年生は1.1をそれぞれの栄養価にかけてください。

～今月の給食目標～
正しい食生活のしかたを身につけよう