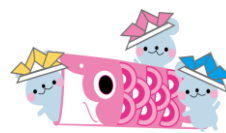




令和7年 5月 献立表

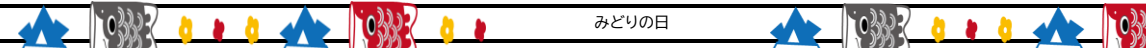
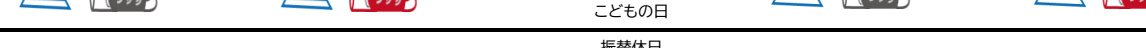
マナー目標：正しく配膳しよう

栄養目標：食べ物の仲間を知ろう



港区立東町小学校長 川原哲郎

学校栄養指導員 小出 紋子

日	曜日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	Kcal	たんぱく質 g
1	木	日本各地の料理を食べよう ☆ 静岡県・八十八夜 ☆							
		かきあげ丼	○	えび	精白米, サラダ油, 小麦粉(薄力粉), 三温糖	人参, 玉ねぎ, 春菊	だし昆布, だし削り節, 塩, 醤油	673	24.1
		駿河汁		豆腐, つみれ		人参, 大根, 小松菜	だし昆布, だし削り節, 塩, 醤油		
		抹茶白玉団子		きな粉	白玉粉, 上白糖		抹茶, 塩		
2	金	中華風おこわ	○	豚肉	精白米, もち米, ごま油, 上白糖	人参, たけのこ, 干しいたけ	酒, 塩, オイスターソース, 醤油	603	23.1
	季節のすまし汁	かまぼこ		麩	小松菜, 長ねぎ	だし昆布, だし削り節, 塩, 醤油			
	乾麺の中華ゴマサラダ			うどん, サラダ油, ごま油, 白練りごま	人参, キャベツ, きゅうり	酢, 塩, 醤油, こしょう			
	オレンジゼリー	寒天		上白糖	オレンジジュース				
3	土	憲法記念日							
4	日	 みどりの日							
5	月	 こどもの日							
6	火	振替休日							
7	水	中華丼	○	豚肉	精白米, サラダ油, でん粉	しょうが, 玉ねぎ, 人参, たけのこ, 干しいたけ, さくらげ, 白菜, もやし, チンゲンサイ, 長ねぎ	醤油, 酒, 鶏がら, 塩, こしょう, オイスターソース	558	23.5
		豆腐ときのこの中華スープ		豆腐	ごま油	しょうが, しめじ, しいたけ, えのき	鶏がら, 酒, 塩, こしょう, 醤油		
		野菜のピリ辛漬け			ごま油	もやし, きゅうり, 人参	塩, 酢, 醤油, ラー油		
8	木	麦ご飯	○		精白米, 米粒麦			609	23.6
		けんちん汁		豆腐	ごま油	人参, 大根, 長ねぎ	だし昆布, だし削り節, 塩, 醤油		
		鶏肉の西京味噌焼き		鶏肉, 西京みそ	サラダ油		酒, 塩		
		大根とワカメの和風サラダ		わかめ	サラダ油, ごま油, 白ごま	キャベツ, きゅうり, 大根	酢, 塩, 醤油, こしょう		
9	金	スパゲティクリームソース	○	鶏肉, 牛乳	サラダ油, バター, 小麦粉(薄力粉), オリーブ油, スパゲティ	にんにく, 玉ねぎ, 人参, マッシュルーム, しょうが, パセリ	白ワイン, 鶏がら, 塩, こしょう, ベイリーフ(粉)	604	22.1
		ココロサラダ			じゃが芋, ごま油, はちみつ	赤パプリカ, 黄パプリカ, キャベツ, きゅうり, ホールコーン	ぼん酢醤油, 塩, こしょう		
		フルーツ(リンゴ)				りんご			
12	月	ごはん	○		精白米			616	22.3
		豆腐とわかめのスープ		豆腐, わかめ	白ごま	しょうが, たけのこ, 長ねぎ	鶏がら, 塩, こしょう, 醤油		
		魚と野菜の甘酢あんかけ		たら	でん粉, サラダ油, じゃが芋, 三温糖	人参, 玉ねぎ, ビーマン, 赤パプリカ, 黄パプリカ, れんこん, なす	醤油, 酒, 酢, トマトケチャップ		
		春雨の中華サラダ			春雨, サラダ油, ごま油	人参, キャベツ, きゅうり	酢, 塩, 醤油		
13	火	かき玉うどん	○	豚肉, 鶏卵	サラダ油, うどん	人参, 大根, 長ねぎ	だし昆布, だし削り節, みりん, 塩, 醤油	541	22.2
		白菜と油揚げのかりかりサラダ		油揚げ	サラダ油, 三温糖, 白ごま	白菜, きゅうり, 人参, しょうが	酢, 塩, 醤油		
		フルーツ(甘夏みかん)				甘夏みかん			
14	水	おからとりそばろ丼	○	鶏卵, おから, 鶏肉	精白米, サラダ油, 三温糖, 白ごま, ごま油	玉ねぎ, しょうが, 小松菜	塩, 酒, 醤油	625	26.5
		吉野汁		豆腐	里芋, でん粉	人参, 大根, 長ねぎ	だし昆布, だし削り節, 塩, 醤油		
		小松菜のゴマ和え			三温糖, 白ごま	小松菜, 人参, 白菜	醤油		
15	木	手作りツナマヨパン	○	ツナ	小麦粉(強力粉), 上白糖, サラダ油, ノンエッグマヨネーズ	玉ねぎ, ホールコーン	塩, ドライイースト, こしょう	653	21.0
		ベーコンと野菜のチャウダースープ		ベーコン, 牛乳	サラダ油, じゃが芋, 小麦粉(薄力粉)	玉ねぎ, 人参, しょうが, ホールコーン	鶏がら, 塩, こしょう, ベイリーフ(粉)		
		野菜チップス			じゃが芋, サラダ油	人参, かぼちゃ, ごぼう	塩		

☆都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

忘れずに準備しましょう♪

給食の準備の時間は、マスクを着用します。

衛生的に食事の準備をするだけではなく、風邪などの予防にもつながります。

毎日、きれいなランチョンマットと一緒にマスクの用意をしてください。

また、マスクの予備を2〜3枚ランドセルに用意しておいてください。

ご協力よろしくお願いします。



給食費について♪

給食費に関しては、港区が負担することとなりました。

保護者負担はありませんが、食品ロスの観点から、長期間欠席をする予定がある方は、欠席期間の連絡および欠食届の提出にご協力をお願いします。

発注量、調理量の調整をしています。

欠席期間の変更がある場合も、必ずご連絡ください。

日	曜日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	1人1日 Kcal	たんばく質 g
16	金	ごはん	○		精白米			604	30.5
		鶏汁		鶏肉, みそ, 豆腐	サラダ油, じゃが芋	ごぼう, 人参, 大根, 長ねぎ	だし削り節		
		魚の照り焼き		ソイ	三温糖, でん粉	しょうが	醤油, 酒, みりん		
		キャベツの塩こぶ和え		塩昆布	白ごま	キャベツ, もやし, 人参	醤油		
19	月	ごはん	○		精白米			590	26.5
		ジャコふりかけ		ちりめんじゃこ, かつお節, のり	白ごま		ゆかり粉		
		カブと油揚げの味噌汁		油揚げ, みそ		かぶ, 長ねぎ	だし削り節		
		切干大根入り卵焼き		鶏肉, 鶏卵	サラダ油, 三温糖	長ねぎ, 切干し大根	酒, 塩, 醤油		
		白菜の辛子和え				小松菜, 人参, 白菜	からし(粉), 醤油		
20	火	チキンピラフ	○	鶏肉	精白米, バター, サラダ油	人参, 玉ねぎ, ホールコーン, マッシュルーム, パセリ	塩, 白ワイン, こしょう	588	20.9
		ABCスープ		ベーコン	マカロニ	しょうが, 人参, 玉ねぎ, キャベツ	鶏がら, 塩, ベイリーフ(粉), こしょう		
		パプリカサラダ			サラダ油	赤パプリカ, 黄パプリカ, キャベツ, きゅうり, 玉ねぎ	酢, 塩, こしょう		
21	水	トマトスパゲッティ	○	ベーコン	オリーブ油, 上白糖, スパゲティ	にんにく, 玉ねぎ, しめじ, なす, トマト	塩, こしょう, 鷹の爪, パプリカ, ベイリーフ(粉), バジル, トマトビュッシュ, トマトケチャップ	553	24.8
		ツナめサラダ		大豆, ツナ	サラダ油	人参, キャベツ, きゅうり	酢, 塩, 醤油		
		フルーツ(メロン)				メロン			
22	木	スタミナ丼	○	豚肉	精白米, サラダ油, 上白糖, でん粉	にんにく, しょうが, まいたけ, 玉ねぎ, たけのこ, ピーマン, 赤パプリカ	酒, 醤油, 塩, こしょう, オイスターソース	581	23.5
		わかめスープ		わかめ	白ごま	しょうが, たけのこ, 長ねぎ	鶏がら, 塩, こしょう, 醤油		
		モヤシの中華風サラダ			サラダ油, ごま油, 白ごま	キャベツ, きゅうり, もやし	酢, 塩, 醤油, こしょう		
23	金	チキンカツカレー	○	鶏肉	精白米, サラダ油, じゃが芋, 小麦粉(薄力粉), パン粉	にんにく, しょうが, 人参, 玉ねぎ	赤ワイン, 鶏がら, 塩, ベイリーフ(粉), トマトケチャップ, カレー粉, コリアンダー, シナモン, ガラムマサラ, こしょう	739	21.6
		キャベツとコーンのサラダ			サラダ油	人参, キャベツ, きゅうり, ホールコーン, 玉ねぎ	酢, 塩, こしょう		
		冷凍りんごコンポート				冷凍りんご			
24	土	スポーツフェスティバル							
25	日	スポーツフェスティバル予備日							
26	月	振替休業日							
27	火	ごはん	○		精白米			671	24.0
		具だくさん味噌汁		みそ, 豆腐	こんにゃく	人参, 大根, ごぼう, 小松菜, 長ねぎ	だし削り節		
		芝の浦特製 若鶏の唐揚げ		鶏肉, 鶏卵	サラダ油, でん粉	しょうが, にんにく	醤油, 酒, 塩		
		野菜のさっぱり和え			上白糖	人参, キャベツ, もやし, きゅうり, レモン果汁	醤油, 酢, だし汁		
	水	世界各国の料理を食べよう ☆ アメリカ ☆							
		ジャンバラヤ	×	ハム, ウインナー	精白米, サラダ油	にんにく, セロリ, 玉ねぎ, トマト缶, ピーマン	塩, こしょう, オレガノ(粉), トマトケチャップ	612	21.9
		チキンヌードルスープ		鶏肉	サラダ油, スパゲティ	にんにく, セロリ, 人参, 玉ねぎ, しょうが	塩, こしょう, タイム, ベイリーフ(粉), 鶏がら		
		ポテのフレンチサラダ			じゃが芋, ノンエッグマヨネーズ	人参, きゅうり, ホールコーン	酢, 塩, こしょう		
ドリンクヨーグルト		ドリンクヨーグルト							
29	木	黒砂糖パン	○		黒砂糖パン			651	26.0
		チキンピカタ		鶏肉, 鶏卵	小麦粉(薄力粉)		こしょう, 白ワイン, 塩, トマトケチャップ		
		カブサラダ			サラダ油	キャベツ, かぶ, きゅうり, 玉ねぎ	酢, 塩, こしょう		
		フルーツ白玉			上白糖, 白玉粉	みかん缶, バイン缶	白ワイン		
30	金	麦ごはん	○		精白米, 米粒麦			563	25.9
		なすと玉葱の味噌汁		みそ		なす, 玉ねぎ	だし削り節		
		メルルーサのホイル焼き		メルルーサ, ベーコン	サラダ油	赤パプリカ, 玉ねぎ, えのき	塩, こしょう, 白ワイン, 醤油		
		じゃこサラダ		わかめ, ちりめんじゃこ	サラダ油, ごま油, 白ごま	キャベツ, きゅうり, 大根	酢, 塩, 醤油, こしょう, 酒		