

令和8年5月分献立表

大田区立中萩中小学校
校長 尾上 健二

目標：食事のマナーを身につけよう

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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
7月	きなこ揚げパン	○	きな粉	コッペパン, 油, グラニュー糖, 砂糖		557 kcal
	ワントンスープ		豚肉, 豚ひき肉	ワントンの皮, ごま油	しょうが, にんじん, たまねぎ, もやし, ねぎ, にら	22.0 g
	もやしのカレー風味			サラダ油, 砂糖	にんじん, もやし	24.5 g
8月	胚芽ごはん	○		米, 胚芽米		563 kcal
	和風ハンバーグ		豚ひき肉, 豆腐, 干ひじき	油, 白いりごま, パン粉, 砂糖, でん粉	たまねぎ	21.5 g
	春キャベツのコールスローサラダ			サラダ油, 砂糖	キャベツ, にんじん, きゅうり	20.5 g
	若竹汁		豆腐, わかめ		たけのこ	1.7 g
11月	たけのこごはん	○	油揚げ, 刻みのり	米, 麦	たけのこ	563 kcal
	親子たまご焼き		鶏ひき肉, たまご	油, 砂糖	にんじん, 干しいたけ, たまねぎ, たけのこ, 小松菜	27.7 g
	新たまねぎのみそ汁		豆腐, わかめ		たまねぎ	19.5 g
12月	スパゲッティクリームソースかけ	○	鶏肉, 牛乳, 生クリーム	スパゲッティ, オリーブ油, サラダ油, バター, 小麦粉	にんにく, にんじん, たまねぎ, マッシュルーム(水煮), しょうが	570 kcal
	カリポリサラダ			オリーブ油, 砂糖	だいこん, にんじん, きゅうり	23.2 g
	くだもの(なつみ)				なつみ	22.9 g
13月	豆腐の中華丼	○	豚肉, 豆腐	米, 麦, サラダ油, でん粉, ごま油	しょうが, にんにく, にんじん, たけのこ(水煮), はくさい, にら	581 kcal
	糸寒天サラダ		寒天	砂糖, 白いりごま	だいこん, キャベツ, 小松菜, にんじん	24.6 g
	中華スープ		鶏肉	白いりごま	しょうが, たまねぎ, もやし, 干しいたけ, チンゲンサイ	18.7 g
14月	しらすチーズトースト	○	しらす干し, チーズ, のり	食パン, たまごなしマヨネーズ風ドレッシング		575 kcal
	ポトフ		豚肉	油, じゃがいも	セロリー, にんじん, たまねぎ, しょうが, キャベツ, パセリ	23.9 g
	コーンサラダ			サラダ油, 砂糖	キャベツ, きゅうり, にんじん, ホールコーン(冷)	29.6 g
15月	ごまごはん	○		米, 麦, 黒いりごま, 白いりごま		576 kcal
	魚のねぎソースかけ		ホキ	でん粉, 油, 砂糖, ごま油	ねぎ, しょうが	23.5 g
	和風サラダ			サラダ油, 砂糖	キャベツ, にんじん, きゅうり, だいこん, たまねぎ	19.1 g
	五目汁		豆腐		干しいたけ, 小松菜, たまねぎ, にんじん	1.9 g
18月	黒砂糖パン	○		黒砂糖コッペパン		664 kcal
	チリコンカン		豚ひき肉, 大豆	油, 砂糖, 小麦粉	にんにく, にんじん, たまねぎ, しょうが, エリンギ	24.6 g
	フレンチサラダ			油, 砂糖	にんじん, キャベツ, きゅうり, ホールコーン(冷)	28.5 g
	抹茶ケーキ		たまご, 牛乳	小麦粉, 砂糖, バター, サラダ油, チョコチップ		1.8 g
19月	山菜おこわ	○	鶏肉, 油揚げ	米, もち米, 油, 砂糖	にんじん, たけのこ(水煮), ごぼう, 生ぜんまい(ゆで), 干しいたけ	567 kcal
	いかのかりんと揚げ		いか	でん粉, 油	しょうが	26.2 g
	チンゲンサイのスープ		豚肉	でん粉, ごま油	にんじん, たまねぎ, えのきたけ, チンゲンサイ	18.4 g
20月	チキンカレーライス	○	鶏肉	米, 麦, 油, じゃがいも, サラダ油, 小麦粉	しょうが, にんにく, にんじん, たまねぎ	643 kcal
	福神漬				福神漬	19.9 g
	わかめサラダ		わかめ	ごま油, 砂糖, 白いりごま	きゅうり, にんじん, もやし	17.6 g
21月	きつねうどん	○	豚肉, 昆布, 油揚げ	冷凍うどん, 油, ごま油, 砂糖	にんじん, だいこん, たまねぎ, 干しいたけ, ねぎ, 小松菜	601 kcal
	キャンディポテト			油, さつまいも, 砂糖, バター		18.3 g
	くだもの(金美果)				金美果	24.4 g
22月	玄米ご飯	○		米, 玄米		569 kcal
	鯖のごま味噌かけ		鯖	砂糖, でん粉, 白いりごま		27.9 g
	五月煮		昆布, 鶏肉	こんにゃく, 砂糖, じゃがいも	ごぼう, にんじん, たけのこ, さやえんどう	15.3 g
25月	五目ごはん	○	昆布, 大豆	米, 麦, 油, つきこんにゃく, 砂糖	にんじん, 干しいたけ, ごぼう, れんこん	542 kcal
	ししやもの磯辺揚げ		ししやも, 青のり	油, 小麦粉		21.8 g
	田舎汁		豆腐	こんにゃく, じゃがいも	にんじん, だいこん, しめじ, ねぎ, 小松菜, なめこ	16.2 g
26月	ぶどうパン	○		ぶどうパン		568 kcal
	洋風卵焼き		ロースハム, たまご	油, たまごなしマヨネーズ風ドレッシング	たまねぎ, にんじん	24.8 g
	トマトスープ		ベーコン, ひよこまめ	油, じゃがいも, 砂糖	にんにく, セロリ, にんじん, たまねぎ, しょうが, トマト(缶), キャベツ, パセリ	25.1 g
27月	ブルコギ丼	○	豚肉	米, 麦, 油, 三温糖, 白すりごま, ごま油, でん粉	にんにく, にら, たまねぎ, にんじん, もやし	621 kcal
	中華風サラダ			ごま油, 砂糖, 白いりごま	りょくとうもやし, きゅうり, にんじん	22.9 g
	もずくスープ		もずく, 豆腐		たまねぎ, ねぎ, 小松菜	22.7 g
28月	もちきびごはん	○		米, きび		569 kcal
	魚の香味焼き		鯖	ごま油	ねぎ, しょうが, にんにく	26.7 g
	じゃこサラダ		ちりめんじゃこ	油, 砂糖	にんじん, キャベツ, きゅうり	18.5 g
	味噌汁		油揚げ		にんじん, だいこん, えのきたけ, ねぎ	2.2 g
29月	しょうゆラーメン	○	豚肉	冷凍ラーメン, ごま油, 油	にんにく, しょうが, にんじん, たまねぎ, もやし, キャベツ, ねぎ	709 kcal
	ピーンズポテト		大豆	じゃがいも, でん粉, 油		31.3 g
	果物(メロン)				メロン	20.9 g
						2.9 g