

令和7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
		★東京都産	エネルギーのもとになる	体をつくるもとになる		
1 木	五目あんかけそば, 青のりビーンズポテトりんごゼリー, 牛乳	蒸し中華めん, 油さとう, でんぷんごま油, じゃがいも	豚肉, いか, 大豆あおのり, アガー牛乳	キャベツ, たまねぎ, にんじんこまつな, たけのこ水煮干しいたけ, りんごジュース	599	28.6
2 金	中華おこわ, 魚のたつた揚げ(さば), お浸しすまし汁, 牛乳	米, もち米, 油, ごま油でんぷん, さとうふ(荘内麩)	豚肉, さば, わかめ, 牛乳	しょうが, 干しいたけ, にんじんたけのこ水煮, はくさい, こまつな長ねぎ, ぶなしめじ	620	24.4
7 水	ハヤシライス, ポテトのフレンチサラダりんご, 牛乳	米, 油, 小麦粉じゃがいも, さとう	豚肉, 牛乳	たまねぎ, にんじん, ぶなしめじにんにく, しょうが, きゅうり, りんご	598	18.9
8 木	二色丼(たまご), お浸し, すまし汁, 牛乳	米, さとう, 油	豚肉, たまご, 豆腐わかめ, 牛乳	たまねぎ, にんじん, 干しいたけキャベツ, こまつな, 長ねぎ	616	25.5
9 金	バンズパン, コロッケ, ゆで野菜ミネストラスープ, 牛乳	バンズパン, じゃがいも油, 小麦粉, パン粉マカロニ	豚肉, ベーコン, 牛乳	たまねぎ, キャベツ, にんじんにんにく, トマト水煮	618	23.4
12 月	【地産地消・糸寒天】 たけのこごはん, 卵焼き, 糸寒天のごま酢がけみそ汁, 清見オレンジ, 牛乳	米, さとう, 油, ごまじゃがいも	油揚げ, 豚肉, たまご★糸寒天, わかめ, 牛乳	たけのこ水煮, にんじん, たまねぎ干しいたけ, こまつな, もやしえのきたけ, きよみオレンジ	606	25.4
13 火	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(たまご), 牛乳	米, でんぷん	さば, たまご, 牛乳	はくさい, こまつな, にんじんしょうが, 干しいたけ, たまねぎ	588	23.5
14 水	マーガリンパン, 豆乳グラタン, 野菜スープ清見オレンジ, 牛乳	マーガリンパン, マカロニ油, 米粉, じゃがいも	鶏肉, ベーコン, 豆乳豚肉, 牛乳	たまねぎ, マッシュルームにんじん, こまつなきよみオレンジ	580	29.5
15 木	麻婆豆腐丼, 青菜ときのこのスープフルーツミックス, 牛乳	米, 油, さとうでんぷん, ごま油	豆腐, 豚肉, 大豆鶏肉, 牛乳	たまねぎ, 長ねぎ, にんにくしょうが, えのきた, はくさいこまつな, にんじん, パインみかん, 黄桃	662	28.5
16 金	きつねうどん, いももち, じゃこと野菜のサラダ牛乳	冷凍うどん, 油, さとうじゃがいも, でんぷんごま	鶏肉, 油揚げちりめんじゃこ, 牛乳	にんじん, だいこん, 長ねぎこまつな, 干しいたけキャベツ	610	25.5
19 月	【日本の郷土料理・千葉】 ごはん, ごま塩, いわしのさんが焼き切干大根のカミカミサラダ, けんちん汁, 牛乳	米, ごま, さとう, でんぷんごま油, ごま, じゃがいも	いわしすり身, 豆腐牛乳	長ねぎ, にんじん, しょうが切干しだいこん, キャベツだいこん, ごぼう, つきこんにゃく	585	26.0
20 火	ごはん, タッカルビ, わかめスープパイゼリー, 牛乳	米, はちみつ, さとうごま油, ごま	鶏肉, わかめ豆腐, アガー, 牛乳	にんにく, キャベツ, たまねぎにんじん, ぶなしめじ, えのきたけ長ねぎ, パイン	596	24.7
21 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	ロングスパゲティ, 油さとう, ごま油, 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, こまつなキャベツ, スイートコーン	588	24.1
22 木	【カミカミメニュー】 ごはん, ししゃもとちくわのいそべ揚げお浸し, 吉野汁, 牛乳	米, 小麦粉, 油さとう, じゃがいもでんぷん	ししゃも, あおのり焼き竹輪, 鶏肉, 豆腐牛乳	はくさい, こまつな, にんじん	576	20.7
23 金	はちみつきなこトースト, ポトフツナと野菜のサラダ, 清見オレンジ, 牛乳	食パン, バターはちみつ, じゃがいも油, さとう	きな粉, 豚肉, ウィナーまぐろ油漬, 牛乳	たまねぎ, にんじん, キャベツしょうが, もやし, こまつなきよみオレンジ	575	23.5
26 月	チャーハン(たまご), パンサンスー, ワンタンスープ牛乳	米, ごま油, 油, 春雨ワンタンの皮	豚肉, たまご, 鶏肉ボンレスハム, 牛乳	たまねぎ, 長ねぎ, にんじんキャベツ, もやし, 干しいたけにら, しょうが	591	23.4
27 火	【野菜350運動】 野菜2皿分のドライカレー, 大豆入り野菜サラダ清見オレンジ, 牛乳	米, 油, バターでんぷん, さとう	豚肉, 大豆, 牛乳	にんにく, しょうが, たまねぎにんじん, ピーマン, トマト水煮キャベツ, きよみオレンジ	632	22.5
28 水	ぶどうコッペパン, 魚の香草焼き(鮭)じゃがいもと野菜のサラダ, 野菜とコーンのクリームスープ, 牛乳	ぶどうパン, パン粉じゃがいも, 油, さとうバター, 小麦粉	鮭, ベーコン調理用牛乳, 牛乳	パセリ, キャベツ, もやしにんじん, たまねぎ, こまつなクリームコーン, スイートコーン	585	29.2
29 木	ごはん, 生揚げと豚肉の味噌炒め, すまし汁クリスタルゼリー, 牛乳	米, 油, さとうでんぷん, ごま油ふ(荘内麩)	生揚げ, 豚肉アガー, 牛乳	しょうが, にんじん, キャベツたけのこ水煮, 干しいたけ長ねぎ, にんにく, ぶなしめじこまつな, パイン, 黄桃	629	27.0
30 金	ごはん, ツナそばろ, 肉じゃが, みそ汁, 牛乳	米, さとう, ごまじゃがいも, 油	まぐろ油漬, 豚肉油揚げ, 牛乳	しょうが, たまねぎ, にんじんしらたき, はくさい, こまつな	601	25.8

※都合により献立内容を変更する場合があります。

5月



児童1人1回当たりの平均栄養摂取量(中学年)

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	603	16.5	30.2	2.1	327	2.3	87	244	0.37	0.52	32	6.4
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。