

令和8年度 5月献立表

品川区立荏原第六中学校

日	曜日	献立名			血や肉になる食品	力や熱になる食品	体の調子を整える食品	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	
		主食	おかず・デザート	牛乳						
1	金	親子丼	みそ汁 ごま和え	牛乳	牛乳 卵 鶏肉 凍り豆腐 冷凍豆腐 みそ わかめ	米 胚芽米 三温糖 じゃがいも ごま	たまねぎ えのきだけ もやし 小松菜 にんじん	753	32.3	
7	木	チキンライス	キャベツスープ 魚のエスカベッシュ 冷凍みかん	牛乳	牛乳 鶏肉 ベーコン マンダイ	米 胚芽米 小麦粉 でんぷん 油 サラダ油 三温糖	たまねぎ マッシュルーム にんじん キャベツ たまねぎ しめじ ホールトマト レモン にんにく 冷凍みかん	774	34.1	
8	金	カレーうどん	きゅうりとちくわのごま酢和え 蒸しパン	牛乳	牛乳 豚肉 油揚げ 焼き竹輪 卵 甘納豆	冷凍うどん でんぷん サラダ油 ごま ごま油 小麦粉 三温糖	たまねぎ にんじん 小松菜 ねぎ もやし きゅうり	721	29.1	
11	月	ごはん	若竹汁 魚のごまみそ焼き 新じゃがのそぼろ煮	牛乳	牛乳 わかめ さば みそ 赤 みそ 豚ひき肉	米 胚芽米 ごま 三温糖 じゃがいも でんぷん	たけのこ ねぎ えのきだけ たまねぎ にんじん	750	31.8	
12	火	チリソース丼	中華卵スープ 河内晩柑	牛乳	牛乳 むきえび いか 卵 冷凍豆腐	米 胚芽米 ごま油 油 三温糖 でんぷん	ねぎ しょうが にんにく たまねぎ もやし えのきだけ 小松菜 にんじん 美生柑	746	32.1	
13	水	ビスキュイパン	ボルシチ コーンサラダ	牛乳	牛乳 卵 豚肉	ミルクパン 小麦粉 バター じゃがいも サラダ油 三温糖	ホールトマト たまねぎ にんじん キャベツ にんにく ホールコーン きゅうり	709	26.6	
14	木	グリーンピースごはん	さつま汁 鶏のから揚げ レモンサラダ	牛乳	牛乳 冷凍豆腐 みそ 油揚げ 鶏肉	米 胚芽米 もち米 油 さつまいも 小麦粉 でんぷん 三温糖 サラダ油	グリーンピース 大根 ねぎ こんにゃく ごぼう しょうが にんにく もやし きゅ うり にんじん レモン	789	29.4	
15	金	スパゲティ ミートソース	ジャーマンポテト チーズケーキ	牛乳	牛乳 豚ひき肉 大豆 ベーコン クリームチーズ プレーンヨーグルト 卵	スパゲティ じゃがいも サラダ油 小麦粉 三温糖	ホールトマト にんじん マッシュルーム にんにく たまねぎ レモン	742	30.4	
18	月	こぎつねごはん	田舎汁 魚の照り焼き 磯香和え	牛乳	牛乳 油揚げ 豚ひき肉 冷凍豆腐 みそ 鮭 糸けずり節 刻みのり	米 胚芽米 三温糖 サラダ油 じゃがいも でんぷん	大根 ねぎ こんにゃく ごぼう にんじん しょうが 小松菜 もやし	730	35.3	
19	火	キムチチャーハン	わんたんスープ アップルゼリー	牛乳	牛乳 卵 豚肉 豚ひき肉 粉寒天	米 胚芽米 サラダ油 ワンタンの皮 三温糖	白菜キムチ ピーマン にらしょうが にんにく ねぎ 白菜 もやし にんじん りんごジュース	712	27.2	
20	水	カレーミートドッグ	豆乳スープ パインアップル	牛乳	牛乳 ミックスチーズ 豚ひき肉 大豆 生クリーム 豆乳 鶏肉	コッパン パン粉 じゃがいも でんぷん サラダ油	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ 小松菜 にんじん パインアップル	743	34.8	
21	木	ごはん	豚汁 ひじき入り卵焼き 煮浸し	牛乳	牛乳 冷凍豆腐 豚肉 みそ卵 鶏ひき肉 ひじき 油揚げ	米 胚芽米 じゃがいも サラダ油 三温糖	大根 ねぎ こんにゃく にんじん ごぼう しょうが たまねぎ 干しいたけ キャベツ 小松菜	701	28.7	
22	金	🌟運動会応援メニュー🌟			牛乳	牛乳 鶏肉 みそ	米 胚芽米 小麦粉 パン粉 油 三温糖 じゃがいも	キャベツ 大根 小松菜 にんじん メロン	810	29.3
26	火	ビビンバ	野菜スープ ししゃものネギダレソース	牛乳	牛乳 卵 豚肉 赤みそ ししゃも	米 胚芽米 ごま ごま油 三温糖 サラダ油 油 じゃがいも 小麦粉 でんぷん	もやし 小松菜 にんじん ねぎ しょうが にんにく キャベツ たまねぎ	786	36.8	
27	水	チーズとベーコンの トースト	チキンシチュー フルーツヨーグルト	牛乳	牛乳 スライスチーズ ベーコン 鶏肉 プレーンヨーグルト	食パン じゃがいも 小麦粉 サラダ油 赤ザラメ 三温糖	たまねぎ にんじん にんにく 黄桃 パインアップル みかん	764	30.0	
28	木	中華おこわ	豆腐とわかめのスープ 魚と大豆のみそがらめ	牛乳	牛乳 鶏肉 冷凍豆腐 わかめ 大豆 赤みそ もうかざめ	米 もち米 サラダ油 小麦粉 ごま でんぷん 油 三温糖	たけのこ にんじん ねぎ 干しいたけ 大根 にんじん ねぎ もやし しょうが	814	32.5	
29	金	コーンピラフ	洋風卵スープ チリコンカン オレンジ	牛乳	牛乳 鶏肉 卵 豚ひき肉 きんとき豆	米 胚芽米 サラダ油 じゃがいも でんぷん	たまねぎ ホールコーン キャベツ にんじん ホールトマト たまねぎ にんにく オレンジ	721	28.4	

*献立は、行事や食材の都合により変更する場合があります。

朝ごはんのはたらき

体や脳への
エネルギーチャージ



寝ている間に失われたエネルギーを補給します。とくに脳のエネルギー源であるブドウ糖は主食のご飯やパンを食べてしっかり補いましょう。

体に朝が来たことを
知らせる



朝ごはんを作る音、その香りや彩り、味などの刺激で脳がさらに活動を始めます。また胃や腸も活動を始め、排便がうながされます。

体をウォーミング
アップさせる



寝ている間に下がった体温が、朝ごはんを食べることで上がります。またよくかむことで脳への血流もよくなり、活動が活発になります。