






















5月給食献立表

令和7年度												
日	曜日	行事 ＆ 風習	献立				牛乳	黄の仲間 熱や力のもとになる	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子をととのえる	ひとくちメモ	
			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩 (g)						
1	木	八十八夜 献立	キャロットライスホワイトソースがけ レモンドレッシングサラダ 抹茶小豆ケーキ					精白米,粒麦,バター,サラダ油, 小麦粉,アーモンド,さとう,米 粉,甘納豆(あずき),粉糖	飲用牛乳,鶏こま,むきえび,あさ り,豆乳,調理用牛乳,生クリー ム,粉チーズ,たまご	にんじん,しょうが,にんにく,玉 ねぎ,マッシュルーム,キャベツ, こまつな,もやし,きゅうり,赤パ プリカ,レモン	「八十八夜」は2月の「立春」から数え て88日目ことです。この日に摘んだお 茶は上等なものとされ、飲むと長生きす るといわれています。給食では抹茶と小 豆を使った和風のケーキを作ります。	
	2	金	端午の節句 献立	中華おこわ ししゃものごま揚げ 豆腐と卵の中華スープ 豆腐花					精白米,もち米,牛脂,ごま油,米 粉,白ごま,黒ごま,油,サラダ油, でん粉,さとう,黒砂糖	飲用牛乳,豚こま,ししゃも,鶏こ ま,木綿豆腐,たまご,アガー,調 製豆乳	にんじん,たけのこ,干し椎茸, しょうが,玉ねぎ,キャベツ,こま つな	5月5日は五節句のうちの1つ、「端午の 節句」です。竹の皮で包んだ「中華ちま ぎ」を作ったりしますが、給食では中華 おこわを作ります。
				769	36.6	29.6	2.6					
3	土		憲法記念日									
4	日		みどりの日									
5	月		こどもの日									
6	火		振替休業日									
7	水		ハヤシライス こまつナとトマトのさっぱりサラダ 青のりポテトビーンズ					精白米,粒麦,サラダ油,さとう, 米粉,バター,ごま油,でん粉, じゃがいも,油	飲用牛乳,豚こま,レンズまめ,ま ぐろ缶詰,大豆,あおのり	しょうが,にんにく,玉ねぎ,にん じん,ほんしめじ,トマト,キャベ ツ,きゅうり,もやし,こまつな	「青のりポテトビーンズ」は、じゃがい もと大豆を唐揚げにし、青のり風味に味 付けをしています。大豆をおいしく食べ ましょう！	
			768	28.2	19.8	1.9						
8	木	地産地消 献立	八丈フルーツレモンのシュガートースト カレーナドッグ 8品目のサラダ チキンビーンズ					無塩食パン,はちみつ,グラ ニュー糖,無塩バター,サラダ油, 小麦粉,白ごま,じゃがいも,さど う	飲用牛乳,まぐろ缶詰,ピザチー ズ,生ワカメ,まぐろ缶詰,大豆, ベーコン,鶏ひき肉	レモン,にんじん,玉ねぎ,キャベ ツ,こまつな,きゅうり,だいこ ん,えのきたけ,しょうが	「八丈フルーツレモン」は東京都八丈島 の特産品で、苦みが少なく皮ごと食べる ことができます。そんなレモンを皮ごと 使って「レモンシュガートースト」を作 ります。	
			727	33.1	33.8	2.7						
9	金		玄米入りご飯 魚の利休焼き しらすとごぼうのきんぴら キャベツとトマトのみそ汁 果物 (かんきつ類)					精白米,水稲穀粒,こま,白ごま, サラダ油,しらたき,さとう,ごま 油,じゃがいも	飲用牛乳,さわか,鶏こま,調製豆 乳,しらす干し,木綿豆腐,赤み そ,白みそ	しょうが,ごぼう,にんじん,こま つな,玉ねぎ,えのきたけ,キャベ ツ,トマト,セミノール	「利休焼き」は、魚や肉の表面にごまを まぶして焼く料理です。ごまの香ばしさ が食欲をそそります。	
			704	33.4	20.7	2.2						
10	土	引渡し訓練	ビビンバ ワンタンスープ つぶつぶオレンジ寒天					精白米,粒麦,サラダ油(米),さど う,ごま油,ワンタンの皮	飲用牛乳,豚ひき肉,鶏ひき肉,た まご,レンズまめ,粉寒天	しょうが,干しぜんまい,たけの こ,こまつな,もやし,大豆もやし, し,にんにく,にんじん,だいこ ん,干し椎茸,ねぎ,パプリカ,ツ ブス,みかん缶	「ビビンバ」は韓国料理のひとつで、肉 や野菜のナムル、卵が入っていて、一品 でもバランスよく食べることができま す。	
			742	27.1	19.5	2.4						
12	月		振替休日									
13	火		こまつナスープスパゲティ 鉄骨サラダ おから入りキャロットケーキ					スパゲッティ・ハーフ,オリーブ 油,サラダ油,バター,ごま油,さ とう,ごま,油,小麦粉,米粉	飲用牛乳,ベーコン 短冊,鶏こ ま,まぐろ缶詰,ひじき,焼き竹 輪,ダイスチーズ,たまご,豆乳, おから	にんにく,玉ねぎ,にんじん,干し 椎茸,えのきたけ,こまつな,キャ ベツ,きゅうり	「鉄骨サラダ」はひじきとチーズを混ぜ 合わせたカルシウムと鉄がたっぷりのサ ラダです。たんぱく源である竹輪も混ぜ ることで成長期のおみなさんに大切な栄 養素がとれます。	
			795	30.9	33.3	2.5						
14	水		キムタクチャーハン ツナチーズ春巻き 中華サラダ					精白米,粒麦,サラダ油,白ごま, ごま油,春巻きの皮,小麦粉,油, 緑豆はるさめ,さとう	飲用牛乳,豚こま,まぐろ缶詰(味 付けルー),ひじき,ダイスチー ズ	にんにく,しょうが,にんじん,大 根(たくあん),はくさい,キムチ, にら,ねぎ,キャベツ,こまつな, きゅうり,ホールコーン、もやし	「キムタクごはん」はキムチとたくあん を使ったご飯で、実は長野県の給食から 生まれた料理です。給食では炒めた「キ ムタクチャーハン」を作ります。	
			716	25.8	22.9	2.5						
15	木	ヨーグルト の日献立	ご飯 さばのタンドリー焼き じゃがいものきんぴら 呉汁 果物 (柑橘類)					精白米,粒麦,サラダ油,じゃがい も,つきこんにゃく,さとう,白ご ま	飲用牛乳,サバ ,ヨーグルト(無 糖),白みそ,豚こま,さつま揚げ, 油揚げ,大豆,豆乳,白みそ,赤み そ	しょうが,にんにく,にんじん,さ やいんげん,ごぼう,だいこん (葉なし),ねぎ,こまつな,河内 晩柑	本日はヨーグルトの日にちなみヨーグル トを使った「さばのタンドリー焼き」で す。ヨーグルトを使うことで、肉質も柔 らかくなります。	
			736	34.7	25.7	2.7						
16	金	1年生遠 足 / 手作りの パン	手作りウインナーロール ツナごぼうサラダ トマトシチュー 果物 (びわ)					強力粉,さとう,白ごま,サラダ 油,さとう,じゃがいも,三温糖, 米粉,バター	飲用牛乳,ドッグ用缶詰,まぐろ 缶詰,ひじき,豚こま,レンズまめ	キャベツ,きゅうり,ごぼう,にん じん,こまつな,玉ねぎ,にんに く,しょうが,トマト缶,ひわ	今回の手作りのパンは「ウインナーロー ル」です。手作りの生地をウインナーに 巻きつけて焼きます。	
			722	27.9	28.8	2.5						
19	月	東京都の 郷土料理	深川飯 鶏団子入りちゃんこ汁 糸寒天の和風サラダ 芋ようかん					精白米,粒麦,サラダ油,さとう, でん粉,ごま油,白ごま,さつま いも	飲用牛乳,油揚げ,あさり,鶏ひき 肉,木綿豆腐,糸寒天,まぐろ 缶詰,調製豆乳,粉寒天	ごぼう,にんじん,さやいんげん, 玉ねぎ,しょうが,ぶなしめじ,は くさい,ねぎ,しょうが,きゅう り,キャベツ,こまつな,もやし	東京都の郷土料理である「深川飯」と 「ちゃんこ汁」です。江戸時代には東京 湾には干潟が多くあり、貝類の宝庫だっ たといわれています。	
			718	25.6	19.5	2.5						
20	火		いかと厚揚げのチリソース丼 春雨サラダ うすら卵と青菜の中華スープ 果物 (柑橘類)					精白米,粒麦,小麦粉,でん粉,油 (揚げ油),サラダ油,さとう,緑豆 はるさめ,ごま油,白ごま,白すり ごま	飲用牛乳,イカ,生揚げ,ボンレス ハム せん切り,絹ごし豆腐,う すら卵	にんにく,しょうが,ねぎ,にんじ ん,玉ねぎ,ピーマン,こまつな, もやし,きゅうり,はくさい,えの きたけ,甘夏みかん	いかを油で揚げたものと厚揚げをチリ ソースで仕上げました。いかの香ばしい 香りがチリソースともよく合います。	
			808	34.8	26.4	2.7						
21	水	旬の食材 献立	グリーンピースご飯 ごまみそソースの和風ハンバーグ 小松菜とそぼろの白滝炒め わかめとトマトのかきたま汁 果物 (柑橘類)					精白米,もち米,バター,さとう, 白すりごま,サラダ油,しらたき, じゃがいも,でん粉	飲用牛乳,豚ひき肉,鶏ひき肉,木 綿豆腐,おから,赤みそ,木綿豆 腐,たまご,生ワカメ	グリーンピース,しょうが,玉ねぎ, にんにく,もやし,こまつな,えの きたけ,トマト,河内晩柑	「グリーンピース」は今は旬の食べ物で、 缶詰や冷凍のものとは違った味や香りを楽 しむことができます。	
			734	32.8	25.3	2.5						
22	木		きなこ揚げパン ココア揚げパン あさりのクリームスープ ひじきバリバリサラダ					油,ショートニング パン,さとう,ココ アパン,グラニュー糖,サラダ 油,じゃがいも,バター,小麦粉, ワンタンの皮,ごま油	きなこ ベーコン,あさり,豆乳, 調理用牛乳,生クリーム,ひじき, ちりめんじゃこ,飲用牛乳	セロリー,玉ねぎ,にんじん,こま つな,キャベツ,きゅうり	今回はきなこココアの2種類の「揚げ パン」を作ります。「揚げパン」の発祥 は、大田区の学校給食から生まれたとい われています。	
			747	31.1	29.0	2.6						
23	金		揚げ大豆ご飯 切干大根の卵焼き 小松菜としらすのおひたし 豚肉と大根の味噌汁 果物 (りんご)					精白米,粒麦,でん粉,油,さとう, サラダ油,じゃがいも	飲用牛乳,大豆,あおのり,鶏ひき 肉,たまご,しらす干し,おから, 豚こま,絹ごし豆腐,油揚げ,赤み そ,白みそ	玉ねぎ,にんじん,切干しだいこ ん,こまつな,えのきたけ,もやし ,だいこん,りんご	「揚げ大豆ご飯」は大豆を唐揚げにし、 甘辛い味と青のりを合わせて、ご飯と混 ぜています。また、ご飯も汁で炊いて いるのでうま味ある味になっています。	
			757	32.6	25.5	2.8						
26	月		マーボー焼きそば もやしと大根の中華ナムル 黒蜜きなこ寒天					蒸し中華めん,サラダ油,さとう, でん粉,ごま油,白ごま,黒砂糖	飲用牛乳,豚ひき肉,大豆(国産), おから,赤みそ,絹ごし豆腐,木綿 豆腐,粉寒天,きなこ	にんにく,しょうが,干し椎茸,玉 ねぎ,たけのこ,赤パプリカ,に ら,ねぎ,もやし,にんじん,こま つな,切干しだいこん	「黒蜜きなこ寒天」は、黒砂糖を使った 寒天に、きなこを合わせて食べます。気 温も上がってくるころなのでさっぱりと 食べられるデザートです。	
			706	33.3	27.7	2.4						
27	火	小松菜の 日 献立	ご飯 小松菜しらすふりかけ 初鯉のあずま煮 わかめとツナののり酢和え じゃがいもと豆腐の味噌汁					精白米,ごま油,さとう,でん粉, 米粉,油,白ごま,じゃがいも,板 こんにゃく	飲用牛乳,粉寒天,しらす干し,お から,かつお,生ワカメ,まぐろ 缶詰,きざみのり,豚こま,木綿豆 腐,白みそ,赤みそ,大豆	こまつな,しょうが,にんにく,ご ぼう,しょうが,キャベツ,もやし, にんじん	あずま煮は「煮」とついてはいますが、 揚げた後に甘辛いだれに絡ませた学校給 食ならではの料理です。5月頃に旬を迎 える魚の「初鯉」を使います。	
			762	37.2	20.2	2.5						
28	水		ごまご飯 花しゅうまい 鶏肉とスナックえんどうの卵炒め わかめと白菜の中華スープ					精白米,粒麦,白ごま,ごま油,さ とう,でん粉,しゅうまいの皮,サ ラダ油	飲用牛乳,豚ひき肉,すけとうだ ら,ひじき,たまご,鶏こま,木綿 豆腐,油揚げ,生ワカメ	干し椎茸,えのきたけ,玉ねぎ, しょうが,ねぎ,にんじん,ほんし めじ,たけのこ,もやし,スナック えんどう,はくさい,こまつな	花シューマイとは肉だねを丸めて、細く 切ったシューマイの皮をつけてつくっ ています。シューマイの皮が花ひらのよう に開いていることが名前の由来です。	
			754	34.9	24.7	2.5						
29	木	運動会 応援献立	フィッシュカツサンド ミネストラスープ グリーンサラダ					ショートニング パン,でん粉,米粉,生 パン粉,乾パン粉,油,サラダ油, じゃがいも,シェルマカロニ,さ とう	飲用牛乳,ホキ ,鶏こま	玉ねぎ,にんじん,キャベツ,トマ ト缶詰,パセリ,きゅうり,こまつ な,えだまめ(冷凍),ホールコー ン,レモン	運動会応援献立です。魚の切り身をフライ にした「フィッシュカツ」をパンに挟 んでいます。しっかりと食べて、運動会を 頑張りましょう！	
			704	31.8	28.2	2.9						
30	金	運動会 応援献立	塩ねぎ豚丼 かつのりサラダ 厚揚げと野菜の味噌汁 果物 (メロン)					精白米,粒麦,サラダ油,ごま油, でん粉,白ごま,さとう,じゃがい も	飲用牛乳,豚こま,もみのり,おか か,生揚げ,白みそ,赤みそ	にんにく,ねぎ,にんじん,もやし ,レモン(汁),キャベツ,こま つな,きゅうり,玉ねぎ,だいこ ん,メロン	運動会応援献立です。豚肉は疲労回復に 良い食材でねぎやにんにくなどと摂ると 効果が高まります。また「勝つ」と勢い の「のり(ノリ)」とかけた「かつのり サラダ」もあります。	
			713	28.9	22.3	2.3						
31	土	運動会	ドライカレー オニオンドレッシングサラダ 果物 (冷凍みかん)					精白米,粒麦,バター,サラダ油, さとう	飲用牛乳,豚ひき肉,鶏ひき肉,大 豆	しょうが,にんにく,セロリー,玉 ねぎ,にんじん,マッシュルーム,トマ ト缶,グリーンピース,キャベツ,き ゅうり,こまつな,ホールコーン,冷 凍みかん	運動会当日はパッと食べられる「ドライ カレー」にしました。時間がない中ですが、 よく噛み、午後の部も頑張りましょ う！	
			733	25.8	21.9	2.1						

今月の献立の中で、食物アレルギーに関する疑問や心配のある方は、担任又は栄養士にご相談ください。
献立は食材の都合により変更することがあります。ご了承ください。

※5月31日(土)の運動会には給食があります。お弁当持参ではありませんので、ご注意ください。

5月の給食栄養目標 ・食事と運動の効果を知ろう ・給食の栄養を知ろう

～ 毎日350gの野菜を食べよう ～
5月 平均野菜使用量

129g

