

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 熱や力のものになる	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かけ 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日目のことです。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。	
			877	26.5	32.9	2.2						
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「中華ちまき」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 こまツナとトマトのさっぱりサラダ 青のりボテトピーンズ					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	「青のりボテトピーンズ」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	ハーフフルーツレモンのシugartースト カレーツナドッグ 8品目のサラダ チキンピーンズ					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、さとう	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、えのきだけ、しょうが	「ハーフフルーツレモン」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ugart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、水稻穀粒、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、さわら、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、こぼう、にんじん、こまつな、玉ねぎ、えのきだけ、キャベツ、トマト、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）、さとう、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、干しづらまい、たけのこ、こまつな、もやし、大豆もやし、にんにく、にんじん、だいこん、干し椎茸、ねぎ、バジル、アヒージュ、スミカん缶	「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		こまツ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、えのきだけ、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みなさんにとって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（味付けフレーク）、ひじき、ダイスチーズ	にんにく、じょうが、にんじん、大根（だくあん）、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 吳汁 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	じょうが、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、肉質も柔らかになります。	
			736	34.7	25.7	2.7						
16	金	1年生遠足 /手作りパン	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（ひわ）					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、ドッグ用けいわー、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、じょうが、トマト缶、ひわ	今回の手作りパンは「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 紫芋ようかん					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、じょうが、ひなしめじ、はくさい、ねぎ、じょうが、きゅうり、こまつな、河内晩柑	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 うずら卵と青菜の中華スープ 果物（柑橘類）					精白米、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、白すりこま	飲用牛乳、イカ、生揚げ、ポンレスハム、せん切り、絹ごし豆腐、うずら卵	にんにく、じょうが、ねぎ、にんじん、玉ねぎ、ピーマン、こまつな、もやし、きゅうり、うずら卵	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	グリンピースご飯 ごまみソースの和風ハンバーグ 小松菜とそぼろの白滷炒め 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、白すりこま、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	グリンピース、じょうが、玉ねぎ、にんにく、もやし、こまつな、えのきだけ、トマト、河内晩柑	「グリンピース」は今が旬の食べ物で、缶詰や冷凍のものと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 ひじきパリパリサラダ										
			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）										
			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風ナムル 黒蜜きなこ寒天										
			706	33.3	27.7	2.4						
27	火	小松菜の 日 献立	ご飯 小松菜しらすぶりかけ 初鰯のあずま煮 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、じらす、板こんにゃく	飲用牛乳、粉寒天、しらす干し、おかか、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、じょうが、にんにく、こぼう、じょうが、キャベツ、もやし、にんじん、こまつな、きゅうり	あずま煮は「煮」とついてはいますが、揚げた後に甘辛いた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「初鰯」を使います。	
			762	37.2	20.2	2.5						
28	水	ごまご飯 花しゅうまい 鶏肉とスナップえんどうの卵炒め わかめと白菜の中華スープ										
			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 ミニストラスープ グリーンサラダ					ショートソーブパン、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、バセリ、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	じょうが、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。