



令和7年度5月分献立表

世田谷区立代田小学校

日	主食	牛乳	おかず	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
1 木	スパゲティナポリタン	○	キャベツサラダ チーズケーキ	豚肉、ウィンナー、粉チーズ、牛乳、ク リームチーズ、生クリーム、鶏卵	スパゲティ、油、さとう、小麦粉	たまねぎ、にんじん、ピーマン、マッシュ ルーム、キャベツ、きゅうり、レモン	655 Kcal 23.6 g 32.4 g 2.4 g
2 金	あげパン（きな粉）	○	肉団子入り春雨スープ 大根とひじきのサラダ	きな粉、牛乳、鶏肉、干ひじき	コッペパン、油、さとう、ごま油、でん粉、 春雨、ごま	にんじん、たけのこ（水煮）、（干）しいたけ、 しょうが、ねぎ、白菜、きゅうり、だいこん、 ホールコーン（缶）	572 Kcal 24.3 g 26.6 g 3.4 g
7 水	中華おこわ	○	魚と高野豆腐のから揚げ おひたし みぞ汁 牛乳寒天 いちごソース	豚肉、牛乳、かつお、凍り豆腐、けずりぶ し、生わかめ、粉寒天、エバミル（無糖 練乳）	もち米、米、油、さとう、でん粉、小麦粉、い ちごジャム	ねぎ（干）しいたけ、にんじん、たけのこ （水煮）、しょうが、もやし、ごま、たま ねぎ、えのきだけ	655 Kcal 31.0 g 18.8 g 2.6 g
8 木	ハニートースト	○	ミネストローネスープ マセドアンサラダ	牛乳、ベーコン、豚肉、レンズまめ、大豆、 豆乳	食パン、バター、はちみつ、油、じゃがい も、さとう	にんにく、たまねぎ、にんじん、キャベツ、 ホールトマト（缶）、マッシュルーム （缶）、フロコリー、きゅうり	622 Kcal 23.1 g 28.2 g 2.7 g
9 金	麦ごはん	○	鶏肉のなんばん焼 刻みこんぶの五目煮 かきたま汁	牛乳、鶏肉、刻み昆布、油揚げ、けずりぶ し、こんぶ、鶏卵	米、おろし、さとう、油、でん粉	ねぎ、しょうが、にんじん、れんこん、ごぼ う、（干）しいたけ、白菜、たまねぎ	603 Kcal 26.4 g 19.7 g 2.9 g
12 月	きつねうどん	○	ししゃもの天ぷら ちくわの味噌揚げ キャベツの乾物あえ	こんぶ、けずりぶし、油揚げ、牛乳、し しゃも、ちくわ、あおのり、刻みのり	さとう、冷凍うどん、小麦粉、油、ごま油、 ごま	たまねぎ、にんじん、ねぎ、キャベツ、ごま つな	605 Kcal 34.3 g 24.3 g 2.8 g
13 火	親子丼	○	五目きんぴら フルーツヨーグルト	鶏肉、油揚げ、鶏卵、刻みのり、牛乳、さつ ま揚げ、プレーンヨーグルト	米、油、さとう	にんじん、たまねぎ、糸みつば、ごぼう、し らたき、バインアップル（缶）、もも（缶詰果 肉）	673 Kcal 26.1 g 22.6 g 2.0 g
14 水	チャーハン	○	珍珠丸子（チンジュワンス） わかめスープ	焼き豚、むきえび、牛乳、豚肉、生わかめ	米、油、もち米、でん粉、ごま油	たまねぎ、にんじん、（干）しいたけ、ねぎ、 えだまめむき身（冷凍）、もやし	630 Kcal 25.8 g 19.4 g 2.9 g
15 木	麦ごはん	○	かつおのふりかけ 肉豆腐 春野菜サラダ	牛乳、粉かつお、豚肉、豆腐	米、おろし、さとう、ごま油	こんにゃく、たまねぎ、にんじん、えのき だけ、万能ねぎ、キャベツ、アスパラガス、 スナップえんどう	666 Kcal 32.3 g 23.4 g 1.9 g
16 金	ミルクパン	○	シェパースバイ 大麦入り野菜スープ	牛乳、シュレッドチーズ、豚肉、鶏肉	ミルクパン、じゃがいも、さとう、油、小 麦粉、おろし	にんにく、たまねぎ、マッシュルーム（缶）、 ホールトマト（缶）、にんじん、キャベ ツ、パセリ	590 Kcal 27.3 g 21.7 g 2.7 g
19 月	わかめ入り雑穀ごはん	○	魚のみそマヨネーズ焼 切り干し大根の煮つけ みぞ汁	わかめ、牛乳、サゴシ、ちくわ、けずりぶ し、油揚げ、生わかめ	米、おろし、あわきび、三温糖、油、さ とう、じゃがいも	切り干しだいこん、にんじん、（干）しいたけ、 しらたき、たまねぎ、ねぎ	628 Kcal 29.1 g 20.5 g 2.7 g
20 火	シシジュシー	○	人参のシリシリ もずく汁 りんごゼリー	豚肉、すき昆布、牛乳、鶏卵、ツナ（缶）、 けずりぶし、鶏肉、豆腐、もずく、粉寒天、 粉ゼラチン	米、油、さとう	にんじん、（干）しいたけ、しょうが、たまね ぎ、りんごジュース	593 Kcal 25.2 g 18.1 g 1.8 g
21 水	ドライカレーサンド	○	フレンチサラダ 白いんげんの田舎風スープ	豚肉、牛乳、ウィンナー、白いんげん豆	コッペパン、油、小麦粉、さとう、じゃがい も	たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、 にんにく、白菜、さやいんげん	573 Kcal 24.5 g 25.7 g 3.8 g
22 木	キャロットバターライス	○	ハンガリアンシチュー じゃがいものハニースラダ	牛乳、豚肉、ひよこまめ、レンズまめ、粉 チーズ	水稲穀粒（七分つき米）、バター、油、マカ ロニ、米粉、じゃがいも、はちみつ	たまねぎ、にんじん、にんにく、ホール コーン（缶）、ピーマン、マッシュルーム （缶）、フロコリー、キャベツ	680 Kcal 25.2 g 18.3 g 2.0 g
23 金	麦ごはん	○	肉じゃが 大根とキャベツの甘酢かけ くだもの（冷凍みかん）	牛乳、豚肉、けずりぶし、凍り豆腐、さつ ま揚げ	米、おろし、油、さとう、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、こんにゃく、さやい んげん、だいこん、キャベツ、冷凍みかん	626 Kcal 23.4 g 14.9 g 1.8 g
26 月	ジャムサンド（イチゴ）	○	クリームシチュー ツナサラダ	牛乳、鶏肉、ツナ（缶）	食パン、いちごジャム、油、じゃがいも、 バター、小麦粉、油、さとう	たまねぎ、にんじん、しめじ、キャベツ、 きゅうり	586 Kcal 25.2 g 21.6 g 2.6 g
27 火	麦ごはん	○	西湖豆腐（シーホードウフ） お豆かりんどう	牛乳、豚肉、豆腐、大豆	米、おろし、油、さとう、でん粉、さつま いも	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、 たけのこ（水煮）、きくらげ（乾）、トマト、ね ぎピーマン	698 Kcal 28.1 g 23.0 g 1.4 g
28 水	麦ごはん ＜郷土料理・青森＞	○	魚の包み揚げ もやしときゅうりのごま風味 けの汁	牛乳、ホキ、フロセスチーズ、焼きのり、 けずりぶし、油揚げ、凍り豆腐	米、おろし、春巻の皮、小麦粉、油、さ とう、ごま油、ごま	しょうが、もやし、きゅうり、にんじん、だ いこん、ごぼう、せんだい（ゆで）、ねぎ	636 Kcal 30.9 g 19.5 g 2.3 g
29 木	カレーライス	○	グリーンサラダ くだもの（メロン）	鶏肉、レンズまめ、牛乳	水稲穀粒（七分つき米）、油、じゃがいも、 バター、小麦粉、さとう	にんにく、しょうが、たまねぎ、セロリー、 にんじん、きゅうり、フロコリー、キャ ベツ、メロン	639 Kcal 23.3 g 18.0 g 1.8 g
30 金	有機米ごはん ＜運動会応援献立＞	○	ハンバーグ 青菜とコーンのソテー 具だくさん和風スープ	牛乳、豚肉、生クリーム、けずりぶし、こ んぶ、鶏肉	米、油、パン粉、バター	たまねぎ、ほうれんそう、とうもろこし （冷凍）、しめじ、カリフラワー、にんじん、 だいこん	652 Kcal 27.5 g 23.0 g 2.9 g