



# 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	スペゲティナポリタン	○	キャベツサラダ チーズケーキ	豚肉, ウィンナー, パンチース, 牛乳, クリームチーズ, 生クリーム, 鶏卵	スペゲッティ, 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, キュウリ, 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, キュウリ, 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 みそ汁 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, エバミルク(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, ごまつな, 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, ジャガイモ, 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), フロッコリー, キュウリ	622 Kcal 23.1 g 28.2 g 2.7 g
9金	麦ごはん	○	鶏肉のなんばん焼き 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, おおむぎ, 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	○	しあわせの天ぷら ちくわの磯辺揚げ キャベツの乾物あえ	こんぶ, けずりぶし, 油揚げ, 牛乳, しあわせ, 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, フレーヌヨーグルト	米, 油, さとう	にんじん, たまねぎ, 糸みつば, ごぼう, しらたき, パインアップル(缶), もも(缶詰結果肉)	673 Kcal 26.1 g 22.6 g 2.0 g
14水	チャーハン	○	珍珠丸子 (チンジュワーン) 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	○	かつおのぶりかけ 肉豆腐 春野菜サラダ	牛乳, 粉かつお, 豚肉, 豆腐	米, おおむぎ, 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	○	シェバースパイ 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, ジャガイモ, さとう, 油, 小麦粉, おおむぎ	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, バセリ	590 Kcal 27.3 g 21.7 g 2.7 g
19月	わかめ入り雑穀ごはん	○	魚のみぞマヨネーズ焼 切り干し大根の煮つけ みそ汁	わかめ, 牛乳, サコシ, ちくわ, けずりぶし, 油揚げ, 生わかめ	米, おおむぎ, あわ, きび, 三温糖, 油, さとう, ジャガイモ	切干したいこん, 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	シシジュー	○	人参のシリシリ もぞく汁 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, もぞく, 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, りんごゼリー	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, ジャガイモ	たまねぎ, にんじん, キャベツ, キュウリ, にんにく, 白菜, サヤインげん	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サラダ	牛乳, 豚肉, ひよこまめ, レンズまめ, 粉チーズ	水稻穀粒(七分つき米), バター, 油, マカロニ, 米粉, ジャガイモ, 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), フロッコリー, 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, おおむぎ, 油, さとう, ジャガイモ	たまねぎ, にんじん, こんにゃく, サヤインげん, 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, ジャガイモ, 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, キュウリ	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) お豆かりんとう	牛乳, 豚肉, 豆腐, 大豆	米, おおむぎ, 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 もやしとキュウリのごま風味 汁の汁	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, おおむぎ, 春巻の皮, 小麦粉, 油, さとう, ごま油, ごま	しょうが, もやし, キュウリ, にんじん, だいこん, ごぼう, 生せんまい(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	水稻穀粒(七分つき米), 油, ジャガイモ, 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, キュウリ, フロッコリー, 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, ほうれんどう, 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