



2025年 5月

5月

こん だて よ てい ひょう

献立予定表



世田谷区立東玉川小学校

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	1人1日 食塩相当量 たんぱく質 炭水化物
1木	ハッシュドポークライス		コールスローサラダ くだもの(甘夏)	豚肉, 牛乳	米, 油, じゃがいも, 小麦粉 はちみつ	たまねぎ, しめじ, にんじん きゅうり, キャベツ, 甘夏みかん ホールコーン(缶)	653 kcal 2.3 g 21.7 g 100.2 g
2金	中華おこわ		かつおと凍り豆腐のから揚げ もやしと白菜のスープ	豚肉, 牛乳, かつお, 凍り豆腐	もち米, 七分つき米, 油, さとう でん粉, 米粉	ねぎ, (干)しいたけ, にんじん たけのこ(水煮), しょうが きくらげ(乾), しなちく, もやし 白菜, こまつな	581 kcal 2.6 g 30.6 g 78.3 g
7水	あしたばパン		ポテトグラタン キャベツとマカロニのサラダ くだもの(ミニ-フルーツ)	牛乳, 鶏肉, スキムミルク 豆乳, シュレッドチーズ まぐろ缶詰, 牛乳	あしたばパン, 油, じゃがいも バター, 小麦粉, パン粉, マカロニ さとう	たまねぎ, にんじん, キャベツ マッシュルーム(缶), オレンジ	634 kcal 2.5 g 29.7 g 87.4 g
8木	世界の料理 韓国 ごはん		タッカルビ トックスープ りんごゼリー	鶏肉, 牛乳, 鶏肉, 鶏卵, わかめ 粉寒天, 粉ゼラチン	米, 油, さとう, トック	しょうが, にんにく, キャベツ にんじん, たまねぎ, だいこん もやし, ねぎ, りんごジュース	682 kcal 2.4 g 26.1 g 98.5 g
9金	郷土料理 長崎県 長崎ちゃんぽん		コーンサラダ さつまいものごまだんご	豚肉, いか, かまぼこ, 牛乳 鶏卵, 豆乳	ちゃんぽん麺, 油, ごま油, さとう さつまいも, でん粉, ごま	しょうが, にんにく, にんじん キャベツ, もやし, たまねぎ チンゲンツアイ, きゅうり ホールコーン(缶), ねぎ	618 kcal 2.2 g 24.1 g 91.5 g
12月	麻婆豆腐焼きそば		きゅうりのピリ辛中華味 フルーツ白玉	豚肉, 豆腐, 牛乳	油, さとう, でん粉, ごま油 中華めん, ごま, 白玉もち	にんにく, しょうが, ねぎ, にら にんじん, きゅうり, みかん(缶) 黄桃(缶), バインアップル(缶)	622 kcal 2.5 g 25.6 g 90.7 g
13火	グリーンピースごはん		千草焼き キャベツのゆかりあえ 春の肉じゃが	牛乳, 鶏ひき肉, けずりぶし 鶏卵, 豚肉, 凍り豆腐	米, もち米, 油, さとう, じゃがいも	グリーンピース, さやいんげん たまねぎ, しいたけ, にんじん たけのこ, キャベツ, こんにゃく	667 kcal 2.1 g 31.8 g 93.4 g
14水	キーマカレーライス		ハニードレッシングサラダ くだもの(ニュー-フルーツ)	豚肉, 豚レバー, ひよこまめ レンズまめ, 牛乳	七分つき米, 油, 小麦粉, はちみつ	にんにく, たまねぎ, セロリ にんじん, ホールトマト(缶) しょうが, キャベツ, きゅうり オレンジ	641 kcal 1.5 g 21.7 g 94.9 g
15木	ごはん		かつおでんぶ さばのしょうが風味焼き 春野菜とわかめのサラダ かきたま汁	粉かつお, 牛乳, まさば, わかめ けずりぶし, 豆腐, 鶏卵	米, さとう, 油, でん粉	しょうが, キャベツ, きゅうり たまねぎ, にんじん, えのきたけ こまつな, ねぎ	634 kcal 2.3 g 32.5 g 80.8 g
16金	わかめごはん		春巻き ハムときゅうりのサラダ 豆腐とにらのスープ	わかめ, 牛乳, 豚肉, ハム, 豆腐 鶏卵	米, おおむぎ, 春巻の皮, 油, 春雨 でん粉, 油, さとう	にんにく, しょうが, きゅうり たけのこ(水煮), にんじん (干)しいたけ, キャベツ, もやし たまねぎ, きくらげ(乾), にら	631 kcal 2.4 g 23.9 g 94.6 g
19月	大豆ドライカレーサンド		ポトフ 春にんじんサラダ	大豆, レンズまめ, 牛乳, 豚肉 ウィンナー, まぐろ缶詰	ミルクパン, 油, 小麦粉 じゃがいも, さとう	たまねぎ, にんじん, キャベツ セロリ, ホールコーン(缶) らっきょう, パセリ	588 kcal 2.7 g 27.2 g 85.0 g
20火	麦ごはん		あじの南蛮あげ もやしのおかかあえ 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳, あじ, けずりぶし, わかめ 豆腐	米, おおむぎ, でん粉, 油, さとう	ねぎ, キャベツ, もやし, にんじん えのきたけ	602 kcal 2.6 g 30.0 g 86.3 g
21水	焼肉ガーリックライス		新たまねぎのとろろスープ くだもの(メロン)	豚肉, 牛乳, ベーコン	七分つき米, 油, さとう	にんにく, たまねぎ, にんじん ほうれんそう, キャベツ, メロン	627 kcal 2.4 g 24.4 g 91.6 g
22木	有機野菜の日 ごはん		さけのごまフライ 野菜の和風ドレッシング 新じゃがいものみそ汁	牛乳, 鮭, わかめ, けずりぶし 油揚げ	米, 小麦粉, パン粉, ごま, 油 さとう, じゃがいも	キャベツ, もやし, にんじん たまねぎ, えのきたけ, こまつな	655 kcal 2.4 g 31.9 g 87.6 g
23金	体育発表会応援メニュー きなこあげパン		キャベツの春雨スープ 新じゃがいものフレンチサラダ ぶどうゼリー	きな粉, 牛乳, 豚肉, 粉寒天 粉ゼラチン	ミルクパン, 油, さとう, 春雨 じゃがいも	キャベツ, にんじん, しょうが ねぎ, きゅうり, ぶどうジュース	609 kcal 2.6 g 21.0 g 84.5 g
27火	有機野菜の日 あさり春キャベツの スパゲティ		ひじきのごまドレサラダ 有機にんじんのケーキ	ベーコン, まぐろ缶詰, 鶏卵 あさりむき身, 牛乳, 干ひじき 豆乳	スパゲッティ, 油, ごま油 ごま, 小麦粉, さとう	にんにく, たまねぎ, キャベツ きゅうり, ホールコーン(缶) にんじん, みかんジュース	601 kcal 2.7 g 24.7 g 83.5 g
28水	ツナコーンチーズトースト		ポークビーンズ アスパラガスのサラダ	まぐろ缶詰, シュレッドチーズ 牛乳, 大豆, 豚肉	無塩食パン, じゃがいも, 油 さとう	ホールコーン(缶), たまねぎ パセリ, にんじん, キャベツ アスパラガス, りんご	644 kcal 2.2 g 26.8 g 74.4 g
29木	郷土料理 東京都 深川めし		ししゃものごまあげ 小松菜の磯あえ くだもの(河内晩柑)	あさりむき身, 牛乳, ししゃも 刻みのり	米, おおむぎ, 油, さとう, 小麦粉 ごま	ごぼう, にんじん, しょうが さやえんどう, もやし, こまつな 河内晩柑	587 kcal 2.2 g 22.9 g 91.5 g
30金	キャロットバターライス		クリームシチュー ひよこ豆のサラダ	牛乳, 鶏肉, スキムミルク, 粉チーズ, ひよこ豆, まぐろ缶詰	七分つき米, バター, 油 じゃがいも, 小麦粉, さとう	にんじん, にんにく, パセリ たまねぎ, マッシュルーム(缶) ホールコーン(缶), キャベツ きゅうり	677 kcal 1.9 g 27.9 g 102.8 g

※アレルギー食品には記号を表示しています