



2026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人分 食塩相当量 たんぱく質 炭水化物
1金	セルフフィッシュサンド		コールスローサラダ ポークシチュー	パサ、牛乳、豚肉	無塩パン、小麦粉、パン粉、揚げ油、さとう、はちみつ、油、じゃがいも	りんご、レモン、にんじん、きゅうり、キャベツ、ホールコーン(缶)、たまねぎ	665 kcal 2.6 g 30.7 g 83.0 g
7木	わかめごはん		ジャンボぎょうざ 春雨サラダ くだもの(オレンジ)	わかめ、牛乳、豚肉	七分つき米、ぎょうざの皮、でん粉、揚げ油、春雨、ごま油、さとう	しょうが、キャベツ、にんにく、ねぎ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、オレンジ	616 kcal 1.6 g 19.5 g 91.5 g
8金	フレンチトースト		ビーンズシチュー ツナサラダ	牛乳、鶏卵、牛乳、大豆、鶏肉、レンズまめ、まぐろ缶詰	無塩食パン、バター、さとう、粉糖、油、じゃがいも、小麦粉	たまねぎ、にんじん、キャベツ、ダイストマト(缶)、きゅうり	610 kcal 1.8 g 24.2 g 78.7 g
11月	郷土料理 京都府 衣笠井		小松菜の磯あえ みたらしだんご	油揚げ、鶏卵、けずりぶし、こんぶ、牛乳、刻みのり	米、さとう、でん粉、白玉もち	たまねぎ、ねぎ、白菜、こまつな、にんじん	637 kcal 2.1 g 23.3 g 100.5 g
12火	麻婆豆腐焼きそば		きゅうりの中華あえ さつまいものごまだんご	豚肉、豆腐、うずら卵、牛乳、鶏卵、豆乳	蒸し中華めん、油、さとう、でん粉、ごま油、さつまいも、ごま、揚げ油	にんにく、しょうが、ねぎ、もやし、にんじん、ザーサイ、きゅうり	665 kcal 2.7 g 25.7 g 84.4 g
13水	ハッシュドポークライス		グリーンサラダ いちごヨーグルト	豚肉、牛乳、プレーンヨーグルト	米、じゃがいも、小麦粉、さとう、油、いちごジャム	たまねぎ、にんじん、しめじ、キャベツ、きゅうり	695 kcal 2.3 g 22.9 g 108.3 g
14木	チンジャオロース丼		珍珠丸子 坦々スープ	豚肉、凍り豆腐、牛乳、鶏肉	米、油、でん粉、さとう、でん粉、ごま油、もち米	ピーマン、にんにく、しょうが、たけのこ、もやし、にんじん、ねぎ、たまねぎ	710 kcal 2.7 g 35.6 g 92.0 g
15金	有機米の日 ごはん		さけのごまフライ ポテトサラダ 油揚げのみそ汁	牛乳、鮭、こんぶ、けずりぶし、油揚げ、わかめ	米、小麦粉、パン粉、ごま、油、じゃがいも	にんじん、きゅうり、たまねぎ、えのきたけ、こまつな	684 kcal 2.1 g 31.5 g 96.1 g
18月	きなこあげパン		ビーンズサラダ 肉団子入り春雨スープ	きな粉、牛乳、ひよこまめ、まぐろ缶詰、鶏肉、豆腐	ミルクパン、油、グラニュー糖、さとう、でん粉、春雨	きゅうり、ホールコーン(缶)、たまねぎ、にんじん、しょうが、ねぎ、チンゲンツァイ	612 kcal 2.6 g 28.2 g 75.2 g
19火	ごはん こんぶのエコふりかけ		豆腐ハンバーグ じゃこサラダ キャベツのみそ汁	こんぶ、けずりぶし、牛乳、豆腐、豚肉、じゃこ、油揚げ	米、三温糖、パン粉、油、さとう、でん粉、ごま油	たまねぎ、だいこん、キャベツ、きゅうり、にんじん、えのきたけ	669 kcal 3.0 g 33.9 g 86.4 g
20水	スパゲッティ地中海ソース		ツナレモンサラダ りんごケーキ	ベーコン、いか、えび、牛乳、まぐろ缶詰、鶏卵	スパゲッティ、油、三温糖、小麦粉、コーンスターチ、グラニュー糖	にんにく、セロリー、たまねぎ、ホールトマト、キャベツ、りんご、にんじん、きゅうり、レモン	590 kcal 2.0 g 26.4 g 86.3 g
21木	ごはん		魚の南蛮あげ からしあえ 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳、だら、こんぶ、けずりぶし、わかめ、豆腐	米、でん粉、揚げ油、さとう	ねぎ、こまつな、もやし、にんじん、えのきたけ	581 kcal 2.4 g 28.3 g 84.9 g
22金	体育発表会応援メニュー カツカレーライス		フレンチサラダ	豚肉、レンズまめ、鶏肉、牛乳	米、油、じゃがいも、小麦粉、パン粉、揚げ油、さとう	にんにく、しょうが、たまねぎ、セロリー、りんご、キャベツ、きゅうり、にんじん、ホールコーン	770 kcal 2.3 g 30.4 g 100.0 g
26火	あしたばパン		クリームシチュー 魚のガーリック焼き くだもの(メロン)	牛乳、鶏肉、スキムミルク、粉チーズ、パサ	あしたばパン、油、じゃがいも、バター、小麦粉、パン粉	たまねぎ、にんじん、にんにく、マッシュルーム、パセリ、メロン	696 kcal 2.4 g 37.4 g 81.7 g
27水	世界の料理 韓国 ごはん		タッカルビ トックスープ	鶏肉、牛乳、鶏卵、わかめ	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、えのきたけ、ねぎ	587 kcal 2.4 g 24.1 g 86.0 g
28木	肉みそうどん		こまつな塩ナムル フルーツ白玉	鶏肉、牛乳	冷凍うどん、油、さとう、でん粉、ごま油、ごま、白玉もち	にんにく、しょうが、ねぎ、もやし、たまねぎ、にんじん、たけのこ、しいたけ、こまつな、みかん缶、黄桃缶、パイナップル缶	601 kcal 2.3 g 25.2 g 97.6 g
29金	磯おこわ		ししゃものごまあげ 野菜のおかかあえ つぶつぶみかんゼリー	干ひじき、鶏肉、すき昆布、油揚げ、牛乳、ししゃも、けずりぶし、粉寒天、粉ゼラチン	もち米、七分つき米、油、さとう、小麦粉、ごま、揚げ油	しらたき、にんじん、こまつな、さやいんげん、もやし、みかん缶、えのきたけ、みかんジュース	582 kcal 1.8 g 24.4 g 76.9 g

・栄養価は中学年を基準にしています。

・献立は納入業者と学校行事等により変更することがありますので、ご了承ください。