

5月 こんだてひょう

令和8年度
給食回数18回

世田谷区立経堂小学校

日	牛乳	こんだてめい 献立名	主 食 品 と 働 き			エネルギー たんぱく質
			赤：血や肉になる	黄：熱や力の元になる	緑：からだの調子をととのえる	
1金	○	中華おこわ こどもの日メニュー さわらのごまみそだれ かきたま汁	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす さわら とうふ とりにく たまご	もちごめ こめ あぶら さとう ごま でんぷん	ねぎ しいたけ たけのこ にんじん さやいんげん たまねぎ こまつな	632kcal 33.1g
7木	○	ナポリタン バジルサラダ 抹茶の蒸しケーキ 八十八夜メニュー	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン ウィナー たまご ヨーグルト	スパゲッティ あぶら さとう こむぎこ あまなっとう	にんにく 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 さやいんげん ホールコーン	591kcal 21.2g
8金	○	ごはん 青のりとじゃこのふりかけ 肉豆腐 切り干し大根のあえもの	ぎゅうにゅう じゃこ いとけすりぶし のり ぶたにく とうふ	こめ むぎ ごま さとう あぶら	にんじん たまねぎ しらたき しめじ もやし こまつな きゅうり きりほしだいこん	575kcal 24.0g
11月	○	わかめごはん さけのしょうが風味焼き ごもくまめ じゃがものみそ汁	ぎゅうにゅう わかめ さけ だいす こんぶ あぶらあげ とうふ	こめ むぎ ごま さとう じゃがいも	しょうが ねぎ しいたけ こんにゃく にんじん たまねぎ こまつな	580kcal 29.6g
12火	○	あんかけ焼きそば わかめスープ くだもの(オレンジ)	ぎゅうにゅう ぶたにく なると とりにく とうふ わかめ	むしちゅうかめん あぶら でんぷん	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ たけのこ はくさい もやし チンゲンサイ ねぎ オレンジ	560kcal 24.4g
13水	○	ナン キーマカレー じゃがいものハニーサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく だいす こなチーズ	ナン あぶら こむぎこ じゃがいも はちみつ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ホールトマト キャベツ きゅうり	582kcal 24.4g
14木	○	ごはん ししゃもの南蛮酢 塩和え けんちん汁	ぎゅうにゅう ししゃも とりにく とうふ	こめ むぎ でんぷん あぶら さとう じゃがいも	ねぎ もやし にんじん こまつな こんにゃく ごぼう だいこん	575kcal 25.1g
15金	○	チャーハン ソトアヤム インドネシアの料理 フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく なると とりにく ヨーグルト	こめ むぎ あぶら さとう ピーファン	しょうが たまねぎ キャベツ にんじん グリーンピース ねぎ こまつな みかんかん パインかん おうとうかん	602kcal 22.3g
18月	○	ごはん あじフライ のり和え かぶのみそ汁	ぎゅうにゅう とうふ のり あぶらあげ あじ	こめ むぎ こむぎこ ばんこ あぶら さとう じゃがいも	もやし キャベツ にんじん こまつな かぶ	602kcal 25.5g
19火	○	ジュシー 沖縄県の料理 干草焼き 白菜のみそ汁	ぎゅうにゅう ぶたにく こんぶ とりにく たまご あぶらあげ	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも	しょうが しいたけ にんじん ねぎ たまねぎ さやいんげん はくさい だいこん こまつな	594kcal 26.0g
20水	○	ハヤシライス こんにゃくサラダ くだもの(オレンジ)	ぎゅうにゅう ぶたにく レンズまめ なまクリーム	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう バター こむぎこ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム もやし きゅうり こんにゃく オレンジ	653kcal 20.4g
21木	○	きなこトースト クラムチャウダー キャロットソースサラダ	ぎゅうにゅう きなこ ベーコン あさり ほたて なまクリーム	しよくパン バター さとう あぶら じゃがいも こむぎこ こむぎこ	たまねぎ にんじん パセリ クリームコーン ホールコーン キャベツ きゅうり	600kcal 21.5g
22金	○	ごはん まさご揚げ 有機米 使用 おひたし 大根のみそ汁	ぎゅうにゅう とりにく とうふ たまご あぶらあげ わかめ	こめ むぎ でんぷん あぶら さとう	にんじん たまねぎ もやし はくさい こまつな だいこん えのきたけ	593kcal 23.3g
25月	○	高野豆腐のそぼろ丼 春雨サラダ すまし汁	ぎゅうにゅう とりにく こうや豆腐 とうふ わかめ かまぼこ	こめ むぎ あぶら さとう はるさめ	にんじん しょうが たまねぎ ほししいたけ さやいんげん ねぎ こまつな キャベツ きゅうり	617kcal 26.2g
26火	○	ごもくごはん みそ風味肉じゃが もやしのごま酢	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ だいす ぶたにく	こめ あぶら さとう じゃがいも ごま	にんじん たけのこ ほししいたけ たまねぎ しらたき さやいんげん もやし きゅうり	598kcal 24.0g
27水	○	フレンチトースト 鶏肉のトマトシチュー レモンドレッシングサラダ	ぎゅうにゅう たまご とりにく レンズまめ だいす	しよくパン さとう あぶら じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん ホールトマト キャベツ きゅうり レモン	575kcal 26.1g
28木	○	ごはん さばのカレー焼き 切り干大根の煮つけ 沢煮椀	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ とりにく	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん	しょうが きりほしだいこん にんじん ほししいたけ ねぎ しらたき たけのこ たまねぎ だいこん もやし こまつな	623kcal 24.5g
29金	○	ホイコーロー丼 卵スープ くだもの(すいか)	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ とりにく とうふ わかめ たまご	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん	しょうが にんにく にんじん ほししいたけ たけのこ ねぎ ピーマン キャベツ たまねぎ チンゲンサイ すいか	669kcal 27.8g

※ 学校行事や食材の購入などの都合により、献立を変更する場合があります。