

家



# 5月 献立予定表

令和7年

ねづやま夢の学び舎 世田谷区立松原小学校

オモテ

日 よ び	こんだてめい 献立名	のみ もの	きなかま 黄の仲間 ねつちからもと 熱や力の元になる	あかなかま 赤の仲間 ちくにく 血や肉になる	みどりなかま 緑の仲間 からだちょうしょとの 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
1 木	ちゅうか 中華おこわ		もち米、七分つき米、ごま油、さとう	豚肉	しょうが、ねぎ、(干)しいたけ、にんじん、たけのこ	560 kcal 21.7 g
	すまし汁		花鮓	こんぶ、わかめ、豆腐	たまねぎ、にんじん、ねぎ、ほうれんそう	
	ごま酢あえ		さとう、ごま		もやし、キャベツ、こまつな、にんじん	
	くろみつかんてん 黒蜜巻天		さとう、黒砂糖	粉寒天、きな粉		
2 金	ごはん、韓国風ぶりかけ		七分つき米、ごま油、さとう、ごま	刻みのり	にんにく	647 kcal 25.4 g
	ジャンボぎょうざ		油、でん粉、ごま油、ジャンボギョウザの皮	鶏肉、豚肉	しょうが、にんにく、にんじん、ねぎ、にら、きくらげ、キャベツ	
	かみかみあえもの		ごま油、さとう、ごま	刻み昆布、いか	ごぼう、佃干したいこん、にんじん、こまつな、ねぎ、しょうが	
7 水	にんにく 二色サンド		食パン、いちごジャム、黒砂糖食パン	クリームチーズ		555 kcal 23.0 g
	ミネストローネ		油、じゃがいも、マカロニ	ベーコン、豚肉、大豆、レンズまめ	たまねぎ、セロリー、にんじん、ホールトマト缶、トマト、コーン、パセリ	
	グリーンサラダ		油、さとう		キャベツ、ブロッコリー、きゅうり、たまねぎ	
8 木	しおこんぶ 塩昆布とグリンピースのごはん		七分つき米、もち米、ごま	塩昆布	グリンピース	605 kcal 25.3 g
	さかな 魚のチリソース		でん粉、小麦粉、油、ごま油、さとう	しいら	にんにく、しょうが、ねぎ	
	マカロニ入り野菜スープ		マカロニ	ベーコン	にんじん、たまねぎ、キャベツ、きくらげ、こまつな、パセリ	
	グレープゼリー		さとう	粉寒天	ぶどうジュース	
9 金	スパゲッティミートソース		スパゲッティ、油	ベーコン、鶏肉、豚肉、レンズまめ	にんにく、たまねぎ、セロリー、にんじん、(干)しいたけ、ピーマン、パセリ	683 kcal 26.7 g
	イタリアンチーズサラダ		油、さとう	ダイスチーズ	にんじん、さやいんげん、キャベツ、きゅうり、えだまめ、たまねぎ	
	米粉の黄桃蒸しパン		米粉、油、さとう	豆乳	黄桃缶	
13 火	ビビンバ		七分つき米、ごま、ごま油、さとう	豚肉	しょうが、にんじん、せんまい水煮、たけのこ、(干)しいたけ、きくらげ、こまつな、豆もやし、にら、にんにく	588 kcal 25.1 g
	とうふ入りワンタンスープ		油、ワンタンの皮、ごま油	鶏肉、豆腐	しょうが、にんじん、(干)しいたけ、ねぎ、白菜、チングンツァイ	
	かわちばんかん 河内晩柑				河内晩柑	
14 水	きな粉バタートースト		食パン、バター、さとう、はちみつ	きな粉、牛乳		597 kcal 25.0 g
	ポルシチ		油、じゃがいも	豚肉	にんにく、たまねぎ、セロリー、にんじん、キャベツ	
	ツナマカロニサラダ		マカロニ、さとう	ツナ	だいこん、にんじん、こまつな、コーン缶、レモン、たまねぎ	
15 木	ごはん		七分つき米			557 kcal 28.9 g
	かつおのあずま煮		でん粉、小麦粉、油、さとう、ごま	かつお		
	じゃがいもとわかめのみそ汁		じゃがいも	わかめ	にんじん、たまねぎ、万能ねぎ	
	やさい 野菜のゆかりあえ				にんじん、こまつな、キャベツ、もやし	
16 金	まめい 豆入りドライカレー		七分つき米、油、小麦粉	ベーコン、鶏肉、豚肉、大豆、レンズまめ	にんにく、しょうが、セロリー、たまねぎ、にんじん、(干)しいたけ、レーズン、ピーマン	619 kcal 25.6 g
	じゃこ入り和風サラダ		油、ごま油、さとう、ごま	わかめ、じゃこ	キャベツ、こまつな、もやし、にんじん	
	メロン				メロン	

☆5月8日(木)の給食で使用するグリンピースは、1年生が1校時の生活科でさやから出してくれたものを使用します。今が旬のグリンピース。生のグリンピースは冷凍や缶詰のグリンピースとは全く違います。春の香りを味わってもらえればと思います。

日 よ び	こんだてめい 献立名	のみ もの	きのなかま 黄の仲間 熱や力の元になる	かのなかま 赤の仲間 血や肉になる	みどりなかま 緑の仲間 からだ、ちようし、じとの 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
19 月	ソース焼きそば		むし中華麺、油	豚肉、生揚げ、あおのり、けずりふじ	たまねぎ、にんじん、キャベツ、もやし、さくらげ、にら	551 kcal
	マセドアンサラダ		じゃがいも、油、さとう		にんじん、きゅうり、えだまめ、国産コーン、たまねぎ	22.9 g
	フルーツのヨーグルトかけ			プレーンヨーグルト	みかん缶、りんご缶、黄桃缶	
20 火	有機米ごはん		有機栽培米			568 kcal
	肉じゃがうま煮		油、さとう、じゃがいも	豚肉、凍り豆腐	たまねぎ、にんじん、こんにゃく、スナップえんどう	23.0 g
	糸巻天と切り干し大根の和え物		ごま油、さとう	糸巻天	きゅうり、切干したいこん、にんじん、こまつな、にら	
21 水	中華丼		七分つき米、油、さとう、でん粉、ごま油	豚肉、いか、えび、うずら卵	にんにく、しょうが、たまねぎ、(干)しいたけ、さくらげ、たけのこ、にんじん、キャベツ、チングンツァイ	614 kcal
	キビナゴの唐揚げ		小麦粉、でん粉、油	きびなご		26.5 g
	みかん杏仁		さとう	粉巻天、牛乳	みかん缶	
22 木	シナモントースト		食パン、バター、油、さとう			593 kcal
	クラムチャウダー		油、じゃがいも、バター、小麦粉	ベーコン、あさり、ウィンナー、牛乳、シュレッドチーズ	たまねぎ、にんじん、国産クリームコーン、キャベツ、しめじ、パセリ	19.4 g
	イタリアンサラダ		油、さとう		にんじん、さやいんげん、キャベツ、きゅうり、たまねぎ	
23 金	マー婆丼		七分つき米、油、さとう、でん粉、ごま油	豚肉、豆腐	にんにく、しょうが、たまねぎ、たけのこ、にんじん、(干)しいたけ、ねぎ、にら	620 kcal
	野菜のピリ辛中華味		ごま油、さとう、ごま		にんじん、だいこん、きゅうり	26.9 g
	河内晩柑				河内晩柑	
26 月	ごはん		七分つき米			661 kcal
	大豆とレバーの揚げ煮		でん粉、油、小麦粉、さとう	大豆、豚レバー		26.4 g
	キャベツとえのきのみぞ汁			油揚げ、わかめ	キャベツ、えのきだけ、たまねぎ、にんじん、ねぎ	
	こんにゃくサラダ		さとう、ごま油、油、ごま		こんにゃく、もやし、にんじん、だいこん、こまつな、たまねぎ	
27 火	ごはん		七分つき米			580 kcal
	魚の塩麹焼き		さとう	さば		25.3 g
	豆腐とわかめのみぞ汁			わかめ、豆腐	たまねぎ、にんじん、しめじ、こまつな	
	豆ちやしの中華サラダ		さとう、ごま油、ごま	ハム	だいすもやし、きゅうり、にんじん、国産コーン、たまねぎ	
28 水	じゃこわかめごはん		七分つき米、ごま	わかめ、じゃこ		611 kcal
	松風焼き		パン粉、ごま	鶏肉、鶏卵	にんじん、たまねぎ、しょうが	28.4 g
	みそけんちん汁		じゃがいも	油揚げ、豆腐	にんじん、たまねぎ、ごぼう、だいこん、こんにゃく、こまつな	
	小玉すいか				すいか	
29 木	ココアパン		ココアパン			602 kcal
	ツナボテグラタン		じゃがいも、油、バター、小麦粉、パン粉	ツナ、牛乳、シュレッドチーズ	たまねぎ、国産コーン、ピーマン	22.7 g
	マカロニ入り野菜スープ		マカロニ	ベーコン、ウィンナー	にんじん、たまねぎ、キャベツ、さくらげ、こまつな、パセリ	
	冷凍みかん				冷凍みかん	
30 金	カレー南蛮つけうどん		油、さとう、でん粉、冷凍うどん	豚肉、いか、生揚げ、レンズまめ	たまねぎ、にんじん、だいこん、(干)しいたけ、さくらげ、こまつな	645 kcal
	キャベツの塩レモンショーミー味				キャベツ、にんじん、レモン	25.5 g
	パイン風味のチーズケーキ		グラニュー糖、小麦粉、バター	クリームチーズ、生クリーム、鶏卵、牛乳	レモン、パイン缶	