



5月 献立予定表



オモテ

令和7年

ねづやま夢の学び舎 世田谷区立松原小学校

日 よ う 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 にく 血や肉になる	みどり なかま 緑の仲間 からだ ちようし ととの 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
	すまし汁		花麴	こんぶ、わかめ、豆腐	たまねぎ、にんじん、ねぎ、ほうれんそう	21.7 g
	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 黒蜜寒天		さとう、黒砂糖	粉寒天、きな粉		
2 金	ごはん、韓国風ふりかけ		七分つき米、ごま油、さとう、ごま	刻みのり	にんにく	647 kcal
	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	25.4 g
	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、切干しだいこん、にんじん、こまつな、ねぎ、しょうが	
7 水	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
	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	23.0 g
	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 塩昆布とグリーンピースのごはん		七分つき米、もち米、ごま	塩昆布	グリーンピース	605 kcal
	あな 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	25.3 g
	い やさい 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
	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	26.7 g
	こめこ おうとうむ 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、ぜんまい水煮、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
	とうふ 豆腐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、チンゲンツァイ	25.1 g
	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
	ボルシチ		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	25.0 g
	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
	かつおのあずま煮		でん粉、小麦粉、油、さとう、ごま	かつお		28.9 g
	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
	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	25.6 g
	メロン				メロン	

☆5月8日(木)の給食で使用するグリーンピースは、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。今が旬のグリーンピース。生のグリーンピースは冷凍や缶詰のグリー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 う 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 にく 血や肉になる	みどり なかま 緑の仲間 からだ ちようし ととの 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、けずりぶし	たまねぎ、にんじん、キャベツ、もやし、きくらげ、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	有機栽培ごはん		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
	糸寒天と切り干し大根の和え物		ごま油、さとう	糸寒天	きゅうり、切干しだいこん、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、きくらげ、たけのこ、にんじん、キャベツ、チンゲンツアイ	614 kcal
	キヒナゴの唐揚げ		小麦粉、でん粉、油	きびなご		26.5 g
	みかん杏仁		さとう	粉寒天、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	マーボー丼		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そ汁			油揚げ、わかめ	キャベツ、えのきたけ、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
	魚の塩焼		さとう	さば		25.3 g
	豆腐とわかめのみそ汁			わかめ、豆腐	たまねぎ、にんじん、しめじ、こまつな	
	豆もやしの中華サラダ		さとう、ごま油、ごま	ハム	だいずもやし、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
	ツナポテトグラタン		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、きくらげ、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、きくらげ、こまつな	645 kcal
	キャベツの塩しモンコショウ味				キャベツ、にんじん、レモン	25.5 g
	バ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、バイン缶	