



5月 給食献立表



2025年

世田谷区立奥沢小学校

| 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 | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 |
|-----|-------------------------------------|----|-----------------------------------|--|---------------------------------------|---|---------------------------------------|
| 1木 | ホットドッグ | ★ | ポトフ フルーツヨーグルト | ワイン、牛乳、鶏肉 レンズまめ、ヨーグルト | コッペパン、じゃがいも | キャベツ、にんじん、まねぎ セロリー、みかん、黄桃 バインアップル | 604 kcal 26.1 g 23.9 g 2.8 g |
| 2金 | 行事食 端午の節句 中華あこわ | ★ | かつおの甘がらめ 若竹汁 しょうぶせりー | 豚肉、牛乳、かつお、鶏肉 わかめ、豆腐、かまぼこ 粉寒天、粉ゼラチン | もち米、米、油、さとう でん粉、米粉、 | ねぎ、しいたけ、にんじん だけのこ、しょうが ぶどうジュース バインアップル | 610 kcal 33.4 g 14.4 g 2.4 g |
| 7水 | ごはん | ★ | さばの塩焼き 野菜のおかかかけ さつま汁 | 牛乳、さば、糸けすり 鶏肉、豆腐、みそ | 米、さつまいも | キャベツ、もやし、にんじん ごぼう、だいこん、ねぎ | 643 kcal 28.2 g 24.4 g 2.3 g |
| 8木 | きょうど料理 群馬県 おっかりごみ 川場移動教室に合わせて | ★ | 焼きまんじゅう こんにゃくサラダ | 鶏肉、牛乳、みそ | ひらめん、油、さといも 小麦粉、さとう、黒ざとう ごま油、ごま | ごぼう、にんじん、こんにゃく だいこん、ねぎ、こまつな きゅうり、もやし、たまねぎ | 612 kcal 25.6 g 15.4 g 3.8 g |
| 9金 | ガーリックトースト | ★ | コーンサラダ ピーンスシチュー | 牛乳、白いんげん豆 ひよこまめ、豚肉 | 食パン、バター、油、さとう じゃがいも、小麦粉 | にんにく、バセリ、キャベツ きゅうり、にんじん、たまねぎ ホールコーン、えだまめ | 627 kcal 21.7 g 29.4 g 2.2 g |
| 12月 | 青菜とじゃこのごはん | ★ | ししゃものカレー風味揚げ ごまあえ 吳汁 | じゃこ、牛乳、ししゃも、鶏肉 油揚げ、大豆、みそ | 米、おおむぎ、油、ごま、でん粉 さとう、さといも | こまつな、もやし、にんじん ごぼう、こんにゃく、ねぎ | 618 kcal 31.2 g 20.6 g 2.7 g |
| 13火 | 麦ごはん | ★ | 魚のごまフライ 野菜の和風ドレッシング みそ汁 | 牛乳、あじ、わかめ、油揚げ みそ | 米、おおむぎ、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、えのきだけ、こまつな | 626 kcal 29.9 g 19.5 g 2.9 g |
| 14水 | 黒砂糖パン | ★ | 豆乳入りボテトグラタン 野菜スープ | 牛乳、鶏肉、牛乳、豆乳 チーズ、豚肉 | 黒砂糖、油、じやがいも バター、小麦粉、パン粉 | たまねぎ、にんじん、バセリ マッシュルーム、キャベツ セロリー、こまつな | 600 kcal 26.7 g 23.8 g 2.5 g |
| 15木 | 卵入りチャーハン | ★ | ジャンボしゅうまい 春雨スープ | 豚肉、鶏卵、牛乳、豆腐、鶏肉 | 米、油、しゅうまいの皮 でん粉、春雨 | たまねぎ、にんじん、ねぎ しいたけ、しょうが、だけのこ こまつな | 602 kcal 24.1 g 18.4 g 2.1 g |
| 16金 | きょうど料理 香川県 しっぽくうどん | ★ | ちくわのいそべ揚げ もやしのごま酢あえ みかんゼリー | 鶏肉、油揚げ、牛乳、ちくわ あおのり、粉寒天 粉ゼラチン | 油、さといも、うどん 小麦粉、ごま、さとう | ごぼう、にんじん、しいたけ だいこん、ねぎ、もやし、きゅうり みかんジュース | 605 kcal 29.3 g 20.1 g 2.8 g |
| 19月 | ごはん | ★ | 千草焼き 野菜のゆかりかけ 豚肉と野菜のみそ汁 | 牛乳、鶏肉、鶏卵、豚肉 豆腐、みそ | 米、油、さとう、じゃがいも | たまねぎ、にんじん、たけのこ しいたけ、キャベツ、もやし、ねぎ | 600 kcal 28.5 g 18.5 g 2.0 g |
| 20火 | メロンパン | ★ | 旬だよ ツナサラダ ミニストローネ | 鶏卵、牛乳、ツナ、ベーコン レンズまめ | 丸パン、バター、さとう 小麦粉、グラニュー糖 油、マカロニ | レモン、キャベツ、きゅうり にんじん、たまねぎ、セロリー トマト、だいこん | 654 kcal 21.4 g 24.9 g 2.6 g |
| 21水 | グリンピースごはん (1年生がさやむきをする予定です) | ★ | 肉じゃが 大根の甘酢かけ りんごゼリー | 牛乳、豚肉、凍り豆腐 粉寒天、粉ゼラチン | 米、もち米、油、さとう じゃがいも | グリンピース、たまねぎ、にんじん こんにゃく、さやいんげん だいこん、キャベツ りんごジュース | 634 kcal 23.6 g 14.7 g 2.7 g |
| 22木 | 世界の料理 スペイン パエリア | ★ | スペニッシュオムレツ ソバテアホ (にんにくのスープ) | 鶏肉、いか、えび、牛乳 ベーコン、レンズまめ チーズ、鶏卵 | 米、オリーブ油、じゃがいも | にんにく、たまねぎ、にんじん マッシュルーム、トマト ビーマン、赤ビーマン、バセリ | 607 kcal 32.2 g 21.7 g 2.6 g |
| 23金 | 豚すき丼 | ★ | 春野菜とわかめのサラダ くだもの (冷凍みかん) | 豚肉、豆腐、牛乳、わかめ | 米、さとう、油、ごま | たまねぎ、こんにゃく、キャベツ さやいんげん、きゅうり にんじん、冷凍みかん | 614 kcal 24.6 g 18.7 g 1.6 g |
| 26月 | ミルクパン | ★ | フライドフィッシュ ポークビーンズ | 牛乳、もうかざめ、豚肉、大豆 | ミルクパン、でん粉、油 じゃがいも、さとう | にんにく、たまねぎ、にんじん えだまめ、バセリ | 600 kcal 30.5 g 22.8 g 2.3 g |
| 27火 | ごはん | ★ | さばのしょうが風味焼き きゅうりの甘酢つけ かきたま汁 | 牛乳、さば、わかめ、鶏卵 | 米、さとう、でん粉 | しょうが、ねぎ、きゅうり キャベツ、にんじん、たまねぎ しいたけ、こまつな | 624 kcal 26.3 g 24.6 g 2.1 g |
| 28水 | ジャージャーめん | ★ | 塩ナムル 中華スープ くだもの (りんご) | 豚肉、大豆、みそ、牛乳 | 中華めん、油、さとう、でん粉 ごま油、春雨 | にんにく、しょうが、たまねぎ にんじん、しいたけ、もやし きゅうり、えのきだけ、たけのこ ねぎ、こまつな、りんご | 601 kcal 26.0 g 20.7 g 3.5 g |
| 29木 | ポークカレー | ★ | アスパラガスのサラダ くだもの (メロン) | 豚肉、牛乳 | 米、おおむぎ、油、じゃがいも 小麦粉、さとう | にんにく、しょうが、たまねぎ にんじん、セロリー、りんご キャベツ、アスパラガス、メロン | 646 kcal 20.3 g 20.0 g 1.6 g |
| 30金 | ごはん 有機米 | ★ | 肉豆腐 おこのみポテト | 牛乳、豚肉、豆腐、あおのり | 米、油、さとう、車麩 じゃがいも、油 | こんにゃく、にんじん、たまねぎ えのきだけ、白菜、ねぎ | 630 kcal 23.8 g 17.3 g 1.4 g |

◆献立と食材は、仕入れの都合や行事などで変更になることがあります。