



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	ウィンナー、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、たまねぎ セロリー、みかん、黄桃 パインアップル	604 kcal 26.1 g 23.9 g 2.8 g
2金	行事食 端午の節句 中華おこわ	★	かつおの甘がらめ 若竹汁 しょうぶゼリー	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 パインアップル	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 おっきりこみ	★	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、黒さとう こま油、こま	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 ビーンズシチュー	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、パセリ、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 呉汁	じゃこ、牛乳、ししゃも、鶏肉 油揚げ、大豆、みそ	米、おおむぎ、油、こま、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 みぞ汁	牛乳、あじ、わかめ、油揚げ みそ	米、おおむぎ、小麦粉、パン粉 こま油、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	★	豆乳入りポテトグラタン 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、パセリ 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	★	ジャンボしょうまい 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 あおりの、粉寒天 粉ゼラチン	油、さといも、うどん 小麦粉、こま、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	★	干草焼き 野菜のゆかりかけ 豚肉と野菜のみぞ汁	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、だけのこ 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	★	ツナサラダ ミネストローネ	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	旬だよ グリーンピースごはん (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	グリーンピース、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	★	スパニッシュオムレツ ソパテアホ (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 ピーマン、赤ピーマン、パセリ	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、こま	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、パセリ	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 きゅうりの甘酢づけ 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 こま油、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、だけのこ 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、あおりの	米、油、さとう、車麴 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。