



# 5月 給食献立表



2026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金	行事食 端午の節句 中華おこわ	★	かつおの甘がらめ わかめ汁 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、七分つき米、油 さとう、でん粉、米粉	ねぎ、しいたけ、にんじん たけのこ、しょうが ぶどうジュース、パインアップル	625 kcal 33.7 g 14.8 g 2.4 g
7木	きょうと料理 群馬 おっきりこみ <small>川場移動教室に合わせて</small>	★	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、黒砂糖 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	603 kcal 25.5 g 15.2 g 3.7 g
8金	シナモントースト	★	春野菜のポトフ フルーツヨーグルト	牛乳、豚肉、ウィンナー ヨーグルト	食パン、バター、さとう じゃがいも	にんじん、たまねぎ、キャベツ セロリ、スナッフえんどう パインアップル、りんご、黄桃	608 kcal 22.6 g 26.4 g 2.6 g
11月	ゆかりごはん	★	干草焼き 野菜のごまあえ 豆腐のみぞ汁	牛乳、鶏肉、鶏卵、油揚げ 豆腐、みそ	米、油、さとう、ごま	たまねぎ、にんじん、たけのこ しいたけ、キャベツ、こまつな えのきたけ、ねぎ	624 kcal 29.4 g 22.1 g 2.9 g
12火	黒砂糖パン	★	ポテトマカロニグラタン 野菜スープ	牛乳、鶏肉、豆乳、チーズ、豚肉	黒砂糖パン、油、じゃがいも マカロニ、バター、小麦粉 パン粉	たまねぎ、にんじん、キャベツ マッシュルーム、セロリー パセリ、えのきたけ、こまつな	615 kcal 26.8 g 23.4 g 2.6 g
13水	わかめ入り麦ごはん	★	ししゃものカレー揚げ 野菜のおひたし 豚汁	わかめ、牛乳、ししゃも 糸けずり、豚肉、豆腐、みそ	米、おおむぎ、でん粉、油 じゃがいも	キャベツ、もやし、にんじん たまねぎ、だいこん、ごぼう こんにゃく、ねぎ	601 kcal 29.0 g 18.2 g 2.9 g
14木	ごはん	★	回鍋肉 (ホイコーロー) ワンタンスープ りんごゼリー	牛乳、豚肉、鶏肉、粉寒天 粉ゼラチン	米、油、さとう、でん粉 ワンタンの皮	キャベツ、にんにく、しょうが たまねぎ、ピーマン、赤ピーマン にんじん、たけのこ、しいたけ もやし、ねぎ、こまつな りんごジュース	665 kcal 27.0 g 18.7 g 2.0 g
15金	世界の料理 スペイン パエリア	★	スパニッシュオムレツ ソパデアホ (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	七分つき米、オリーブ油 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	627 kcal 33.0 g 22.4 g 3.0 g
18月	メロンパン <small>旬だよ</small>	★	イタリアンサラダ ミネストローネ	鶏卵、牛乳、ベーコン レンズまめ	丸パン、バター、さとう 小麦粉、油、マカロニ	レモン、キャベツ、きゅうり にんじん、ホールコーン たまねぎ、バジル、セロリー トマト	638 kcal 20.0 g 23.2 g 2.4 g
19火	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)	★	キャベツのおかかあえ 肉じゃがうま煮 みかんゼリー	牛乳、糸けずり、凍り豆腐 豚肉、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、キャベツ こまつな、にんじん、たまねぎ こんにゃく、さやいんげん みかんジュース	635 kcal 23.9 g 14.2 g 2.2 g
20水	とんこつラーメン	★	ビーンスポテト 杏仁豆腐	豚肉、豆乳、牛乳、大豆 粉寒天	ラーメン、油、じゃがいも でん粉、さとう	にんにく、しょうが、にんじん たまねぎ、もやし、キャベツ ねぎ、ホールコーン パインアップル、黄桃、りんご	614 kcal 26.3 g 18.9 g 2.2 g
21木	ごはん	★	ひじきのふりかけ さばの和風ソースかけ 野菜のゆかりあえ かきたま汁	牛乳、ひじき、こんぶ 糸けずり、さば、豆腐、鶏卵	米、油、さとう、でん粉	しょうが、たまねぎ、キャベツ きゅうり、にんじん、しいたけ こまつな	672 kcal 28.5 g 26.8 g 2.4 g
22金	ポークカレー	★	香味ドレッシングサラダ くだもの (メロン)	豚肉、レンズまめ、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、きゅうり、メロン	659 kcal 21.5 g 19.8 g 1.6 g
25月	豚すき丼	★	魚の竜田あげ 小松菜のおひたし	豚肉、豆腐、牛乳、もちかざめ	米、さとう、でん粉、小麦粉、油	たまねぎ、こんにゃく、もやし さやいんげん、しょうが こまつな、にんじん	656 kcal 33.8 g 22.5 g 2.6 g
26火	卵入りチャーハン	★	ジャンボしゅうまい 春雨スープ くだもの (冷凍みかん)	豚肉、鶏卵、牛乳、豆腐、鶏肉	七分つき米、油、でん粉 しゅうまいの皮、春雨	たまねぎ、にんじん、しいたけ ねぎ、しょうが、たけのこ こまつな、みかん	622 kcal 24.5 g 18.7 g 2.0 g
27水	ごはん 有機米	★	さけフライ さつまい たまねぎドレッシングのサラダ	牛乳、鮭、鶏肉、豆腐、みそ	米、小麦粉、パン粉、油、さとう ごま油、さつまいも	キャベツ、きゅうり、もやし にんじん、たまねぎ、ごぼう だいこん、ねぎ	659 kcal 31.4 g 18.6 g 2.6 g
28木	はちみつレモントースト	★	ポークビーンズ ツナサラダ ぶどうゼリー	牛乳、豚肉、大豆、ツナ 粉寒天、粉ゼラチン	食パン、バター、はちみつ 油、じゃがいも、さとう	レモン、たまねぎ、にんじん えだまめ、パセリ、キャベツ 切干しいたけ、きゅうり ぶどうジュース	631 kcal 24.7 g 25.3 g 2.7 g
29金	ソース焼きそば	★	中華スープ さつまいもごまだんご	豚肉、あおのり、牛乳、豆腐 白いんげん豆	蒸し中華めん、油、ごま油 さつまいも、米粉、さとう でん粉、ごま	たまねぎ、にんじん、もやし キャベツ、にら、えのきたけ こまつな	625 kcal 22.7 g 20.9 g 2.4 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。

