



5月分学校給食献立



2026年 5月

世田谷区立世田谷小学校 校長 金子 佳生

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
1 金	あげパン (抹茶きなこ)	○	鶏肉と春雨のスープ ポテトサラダ (カレー風味) ミルクゼリー	きな粉, 牛乳, 鶏肉, 粉寒天, 粉ゼラチン	ミルクパン, 油, さとう, 春 雨, じゃがいも	にんじん, たまねぎ, 白菜, もやし, こまつな, きゅうり, キャベツ, みか ん(缶)	622 kcal 27.0 g 21.6 g
7 木	中華おこわ	○	魚と凍り豆腐のから揚げ(かつお) 豆腐ときくらげの卵スープ りんごゼリー	豚肉, 牛乳, かつお, 凍り豆 腐, 鶏肉, 豆腐, 鶏卵, 粉寒 天, 粉ゼラチン	もち米, 米, 油, さとう, でん 粉, 米粉, 油	ねぎ, (干)しいたけ, にんじん, たけ のこ(水煮), しょうが, たまねぎ, き くらげ(乾), りんごジュース	642 kcal 33.2 g 19.1 g
8 金	キャロットライス	○	ハンガリアンシチュー (米粉) ひよこ豆のサラダ	牛乳, 豚肉, レンズまめ, 粉 チーズ, ひよこまめ, まぐろ 缶詰	米, バター, 油, じゃがいも, 米粉, さとう	にんじん, (冷)グリーンピース, たま ねぎ, ピーマン, マッシュルーム(小 鉢), ホールコーン(小鉢), キャベ ツ, きゅうり	618 kcal 23.8 g 16.0 g
11 月	きつねうどん	○	ししゃもの天ぷら ちくわの天ぷら キャベツの乾物あえ	こんぶ, けずりぶし, 油揚 げ, 牛乳, ししゃも, ちくわ, 刻みのり	さとう, 冷凍うどん, 小麦 粉, 油, ごま油, ごま	にんじん, ねぎ, こまつな, キャベ ツ, もやし, えだまめむき身(冷凍)	627 kcal 34.3 g 25.1 g
12 火	ミートサンド	○	春野菜のポトフ フルーツ白玉	鶏ひき肉, レンズまめ, シュ レッドチーズ, 牛乳, 豚肉, ウィンナー	コッペパン, 油, 小麦粉, じゃがいも, さとう, 白玉も ち	たまねぎ, にんじん, キャベツ, セロ リー, スナックえんどう, パイン アップル(缶), りんご(缶詰), 黄桃 (缶)	652 kcal 27.1 g 20.2 g
13 水	グリーンピースわかめごはん	○	肉じゃが バリバリ和風サラダ	わかめ, 牛乳, 豚肉, けずり ぶし, 凍り豆腐, さつま揚げ	米, 油, さとう, じゃがいも, ワカメの皮	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, キャベ ツ, だいこん, きゅうり	606 kcal 23.1 g 17.0 g
14 木	黒砂糖パン	○	シーフードグラタン 野菜スープ くだもの (清見オレンジ)	牛乳, いか, 冷)えび, 牛乳, シュレッドチーズ, 豚肉	黒砂糖パン, 油, バター, 小麦 粉, マカロニ, パン粉	たまねぎ, にんじん, マッシュル ーム(小鉢), パセリ, セロリー, キャベ ツ, こまつな, 清見オレンジ	632 kcal 28.9 g 22.7 g
15 金	ごはん	○	魚の甘酢あん (焼・さけ) 野菜のおひたし さつま汁	牛乳, 粉かつお, けずりぶ し, 鶏肉, 豆腐	米, 油, さとう, でん粉, さつ まいも	たまねぎ, にんじん, ピーマン, キャ ベツ, もやし, ごぼう, だいこん, ね ぎ	626 kcal 31.3 g 16.7 g
18 月	麦ごはん くだもの 冷凍みかん	○	珍珠丸子 わかめスープ	牛乳, 豚肉, 生揚げ, わかめ	米, おおむぎ, もち米, でん 粉, ごま油	たまねぎ, (干)しいたけ, にんじん, えのきたけ, もやし, 冷凍みかん	622 kcal 23.9 g 18.5 g
19 火	有機米ごはん くだもの 美生柑	○	魚の包み揚げ (ホキ) もやしときゅうりのごま風味 中華スープ	牛乳, ホキ, プロセスチ ーズ, 焼きのり	米, 春巻の皮, 小麦粉, 油, さ とう, ごま油, ごま	しょうが, もやし, きゅうり, にんじ ん, きくらげ(乾), 白菜, こまつな, 美生柑	621 kcal 27.2 g 16.9 g
20 水	豚すき丼	○	野菜とわかめのサラダ フルーツヨーグルト	けずりぶし, 豚肉, 豆腐, 牛 乳, わかめ, プレーンヨーグ ルト	水稲穀粒(七分つき米), さ とう, 油, ごま	たまねぎ, こんにゃく, さやいんげ ん, キャベツ, きゅうり, にんじん, パインアップル(缶), 黄桃(缶)	649 kcal 25.9 g 20.3 g
21 木	はちみつレモンフランス	○	トマトシチュー (米粉) 野菜のイタリアンサラダ (7粒)	牛乳, 豚肉, レンズまめ, 粉 チーズ, まぐろ缶詰	ソトフランスパン, バター, さと う, はちみつ, 油, じゃがい も, 米粉, マカロニ	レモン, にんにく, たまねぎ, にんじ ん, マッシュルーム(小鉢), ホール トマト (缶), ブロッコリー, もや し, 赤ピーマン, バジル	611 kcal 26.0 g 22.7 g
22 金	小松菜と卵のチャーハン	○	西湖豆腐 パンサンサー	なると, 鶏卵, 牛乳, 豚肉, 豆 腐, ハム	陸稲穀粒(七分つき米), 油, さとう, でん粉, 春雨, ごま 油	こまつな, にんにく, しょうが, にん じん, たけのこ(水煮), (干)しいた け, トマト, ねぎ, ピーマン, もやし, きゅうり	651 kcal 30.3 g 23.7 g
26 火	スパゲッティナポリタン	○	チーズ入りサラダ オレンジケーキ(5月)	ベーコン, 豚肉, 粉チ ーズ, 牛乳, ハム, ロース, プロセ スチーズ, 鶏卵	スパゲッティ, 油, さとう, 小麦粉, バター, グラニュー 糖, マーメレード	たまねぎ, にんじん, ピーマン, マッ シュルーム(小鉢), レタス, キャベ ツ, きゅうり, みかんジュース, レモ ン	638 kcal 24.2 g 25.5 g
27 水	ミルクパン	○	シェパーズパイ 大麦入り野菜スープ くだもの (甘夏)	牛乳, 豆乳, シュレッドチ ーズ, 豚肉, レンズまめ, 鶏肉	ミルクパン, じゃがいも, さ とう, 油, 小麦粉, おおむぎ	にんにく, しょうが, たまねぎ, マッ シュルーム(小鉢), ホールトマト (缶), にんじん, 白菜, パセリ, 甘 夏みかん	610 kcal 28.4 g 21.8 g
28 木	ごはん	○	ひじきのふりかけ 千草焼き 野菜のごまあえ 豚肉と野菜のみそ汁	牛乳, 干ひじき, けずりぶ し, 鶏肉, 鶏卵, 豚肉, 豆腐	米, 油, さとう, ごま, じゃが いも	たまねぎ, にんじん, たけのこ(水 煮), (干)しいたけ, 糸みつば, キャ ベツ, こまつな, もやし, えのきた け, なら	640 kcal 30.4 g 21.3 g
29 金	ポークカレーライス	○	あさりフライサラダ くだもの (メロン)	豚肉, レンズまめ, 牛乳, あ さり(缶詰, 水煮)	水稲穀粒(七分つき米), 油, じゃがいも, バター, 小麦 粉, でん粉, 油, さとう	にんにく, しょうが, たまねぎ, セロ リー, にんじん, キャベツ, きゅう り, だいこん, メロン	661 kcal 23.1 g 19.4 g