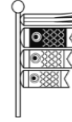




5月の献立表



令和8年度
世田谷区立祖師谷小学校

日	牛乳	料理名	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	給食メモ
1金	○	ごはん うめひじきふりかけ なまあげそぼろあんかけ おひたし	牛乳、干ひじき、じゃこ、豚肉、けずりぶし、生揚げ	米、さとう、ごま、油、でん粉	しょうが、たまねぎ、にんじん、たけのこ、(干)しいたけ、もやし、こまつな	627 kcal 28.4 g	
7木	○	ちゅうかおこわ かつおのごまあげ もすくのスープ	牛乳、豚肉、かつお、鶏肉、沖縄もすく、豆腐	米、もち米、油、さとう、でん粉、ごま	ねぎ、(干)しいたけ、にんじん、たけのこ、にんにく、しょうが、たまねぎ、こまつな	597 kcal 32.0 g	こどもの日 献立
8金	○	ふかがわめし たまごやき さつまいものみそしる マンダリンオレンジ	牛乳、あさり、鶏肉、鶏卵、けずりぶし、豚肉	米、油、さとう、さつまいも	にんじん、ごぼう、さやいんげん、たまねぎ、白菜、しめじ、えのきたけ、こまつな、マンダリンオレンジ	592 kcal 29.3 g	
11月	○	カレーチーストースト スープに フルーツヨーグルト	牛乳、豚肉、豚肝臓、大豆、シュレッドチース、鶏肉、プレーンヨーグルト	食パン、油、小麦粉、じゃがいも	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、キャベツ、みかん(缶)、パインアップル(缶)、黄桃(缶)	605 kcal 29.0 g	旬の食材を 使います
12火	○	ごはん さかなのてりやき やさいのごまいため けんちんじる	牛乳、めかじき、けずりぶし、鶏肉、油揚げ	米、さとう、油、ごま、さといも	こまつな、もやし、にんじん、コーン、ごぼう、だいこん、こんにゃく、ねぎ	575 kcal 28.0 g	
13水	○	シーフードピラフ キャラメルポテト ひよこまめのスープ	牛乳、鶏肉、むきえび、いか、コンテナスミルク、ひよこまめ	水稲穀粒(七分つき米)、油、さつまいも、さとう、バター、水あめ	たまねぎ、にんじん、コーン、えだまめ、キャベツ、パセリ	611 kcal 21.2 g	
14木	○	ちゅうかどん こあじのからあげ かいそうサラダ	牛乳、豚肉、いか、むきえび、うす卵、こあじ、じゃこ、わかめ、くさわかめ	水稲穀粒(七分つき米)、油、さとう、でん粉、ごま油	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、白菜、チンゲンサイ、キャベツ、きゅうり	597 kcal 27.5 g	
15金	○	ココアパン ミートグラタン カラフルサラダ サンフルーツ	牛乳、豚肉、豚肝臓、大豆、シュレッドチース	ココアパン、じゃがいも、油、小麦粉、三温糖	にんにく、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、カットトマト缶、パセリ、キャベツ、だいこん、きゅうり、赤ピーマン、コーン、レモン、サンフルーツ	574 kcal 24.0 g	旬の果物を 使います
18月	○	ごはん さばのみそに やさいのからしあえ かきたまじる	牛乳、さば、けずりぶし、鶏肉、鶏卵	米、さとう、でん粉	しょうが、キャベツ、もやし、にんじん、しめじ、ねぎ、こまつな	614 kcal 27.1 g	ゆうきまい を使います
19火	○	どんじるうどん だいのわふうサラダ もものこめケーキ	牛乳、けずりぶし、豚肉、油揚げ、大豆、鶏卵、牛乳	冷凍うどん、じゃがいも、油、さとう、米粉、バター	にんじん、だいこん、白菜、ねぎ、きゅうり、キャベツ、たまねぎ、黄桃(缶)	590 kcal 24.8 g	
20水	○	パインパン とりにくとポテトの ケチャップいため とうにゅうクリームスープ	牛乳、鶏肉、ウィンナー、豆乳	パインパン、油、じゃがいも、でん粉、さとう、米粉	グリーンピース、にんじん、キャベツ、たまねぎ、セロリー、さやいんげん	600 kcal 25.5 g	
21木	○	カレーライス だいこんサラダ れいどうみかん	牛乳、豚肉	水稲穀粒(七分つき米)、油、じゃがいも、はちみつ、バター、小麦粉、ごま、さとう	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、こまつな、きゅうり、だいこん、みかん	656 kcal 19.4 g	
22金	○	ごはん シーホーどうふ バリバリサラダ	牛乳、豚肉、豆腐	米、さとう、でん粉、春雨、ごま油、ワンタンの皮	にんにく、しょうが、にんじん、たけのこ、(干)しいたけ、トマト、ねぎ、ピーマン、キャベツ、もやし、きゅうり	608 kcal 24.7 g	
25月	○	むぎごはん さかなのピリからやき きりほしだいこんの オイスターいため チンゲンサイのスープ	牛乳、さわら、豚肉、鶏肉、豆腐	米、おおむぎ、ごま油、さとう、三温糖、ごま	にんにく、しょうが、ねぎ、にんじん、切干しだいこん、もやし、にら、たまねぎ、チンゲンサイ	575 kcal 28.9 g	
26火	○	わかめごはん にくじゃが やさいのごますあえ ぶどうゼリー	牛乳、わかめ、じゃこ、豚肉、さつまいも、粉寒天	米、ごま、油、じゃがいも、さとう	しょうが、にんじん、たまねぎ、こんにゃく、もやし、きゅうり、ぶどうジュース	589 kcal 22.1 g	
27水	○	ガーリックトースト コーンシチュー いかのフレンチサラダ	牛乳、鶏肉、牛乳、生クリーム、いか	食パン、バター、油、じゃがいも、小麦粉、はちみつ	にんにく、パセリ、たまねぎ、にんじん、コーン、クリームコーン(缶)、しめじ、グリーンピース、キャベツ、もやし、きゅうり	591 kcal 22.4 g	
28木	○	シャンハイめん スパイシーポテトビーンズ メロン	牛乳、豚肉、けずりぶし、いか、大豆	蒸し中華めん、さとう、でん粉、ごま油、油、じゃがいも	しょうが、にんにく、にんじん、たけのこ、たまねぎ、もやし、(干)しいたけ、白菜、チンゲンサイ、メロン	598 kcal 25.0 g	旬の果物を 使います
29金	○	ごはん さくさくつくね やさいのかんぶつあえ かぶのみそしる	牛乳、豆腐、鶏ひき肉、干ひじき、鶏卵、糸けずり、刻みのり、けずりぶし、油揚げ	米、パン粉、油、さとう、でん粉、ごま油、ごま	しょうが、れんこん、こんにゃく、こまつな、にんじん、もやし、たまねぎ、かぶ、しめじ	597 kcal 28.0 g	

(注) 学校の行事、食材購入の都合により、献立を変更することがあります。栄養価は中学年を基準にしています。

<5月の給食目標> 身なりや環境を整えよう

給食の時間になったら、手洗いをして、ランチョンマットを用意しましょう。給食当



番の人は、白衣・帽子・マスクを身に着けま9。身なりや環境をしつかり整えくから、
配膳にとりかかるようにしましょう。

