



令和7年度5月 献立表



さぎそう学舎 世田谷区立八幡小学校

日	曜	献立名	牛乳	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	材料 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
1	木	ごはん	○		米		591 kcal
		肉じゃがうま煮		豚肉,凍り豆腐	油,三温糖,じゃがいも	たまねぎ,にんじん,こんにゃく,さやえんどう	25.8 g
		じゃこサラダ		わかめ,じゃこ	油,三温糖	だいこん,きゅうり	18.7 g
							2.1 g
2	金	中華おこわ	○	焼き豚	もち米,七分つき米,油,さとう	ねぎ,にんじん,(干)しいたけ,たけのこ(水煮)	587 kcal
		レタススープ		鶏肉,豆腐		たまねぎ,にんじん,レタス	23.8 g
		春雨サラダ			緑豆春雨,油,ごま油,さとう	もやし,きゅうり,にんじん,たまねぎ	18.2 g
		抹茶ミルクかん		粉寒天,牛乳	さとう		3.4 g
5	月	こどもの日					
6	火	振替休日					
7	水	麻婆豆腐丼	○	豚肉,豆腐	七分つき米,油,三温糖,でん粉,ごま油	にんにく,しょうが,ねぎ,(干)しいたけ	649 kcal
		野菜の中華あえ			三温糖,ごま油,ごま	キャベツ,だいこん,きゅうり,にんじん	25.4 g
		フルーツポンチ			さとう	みかん(缶),パインアップル(缶),もも(缶)	20.6 g
							2.5 g
8	木	ごはん	○		米		642 kcal
		けんちん汁		鶏肉,豆腐	油,さといも	こんにゃく,ごぼう,にんじん,だいこん,ねぎ	32.0 g
		鯉のから揚げ		かつお	さとう,でん粉,米粉,揚げ油	しょうが	20.1 g
		海苔ごまサラダ		刻みのり	三温糖,ごま油,ごま	切干しだいこん,きゅうり,にんじん	2.4 g
9	金	あしたばパン	○		あしたばパン		667 kcal
		キャロットポタージュ		レンズまめ,牛乳,生クリーム	バター,じゃがいも,米粉	たまねぎ,にんじん,セロリー	26.5 g
		さばのステーキソース		さば	油,三温糖	たまねぎ	35.7 g
		キャベツサラダ			油,さとう	キャベツ,にんじん,たまねぎ	3.2 g
12	月	鶏ごぼうピラフ	○	鶏肉,ハム	七分つき米,油,バター	しょうが,にんじん,ごぼう,ホールコーン,グリーンピース	565 kcal
		ベーコンと野菜のスープ		ベーコン,豚肉		にんじん,たまねぎ,キャベツ,もやし	21.2 g
		マセドアンサラダ			じゃがいも,油,さとう	にんじん,きゅうり,ホールコーン,たまねぎ	20.2 g
							3.0 g
13	火	スパゲッティナポリタン	○	ベーコン,ウィンナー	スパゲッティ,油,三温糖	たまねぎ,にんじん,ピーマン,マッシュルーム(缶)	655 kcal
		フレンチサラダ			油,三温糖	キャベツ,きゅうり,にんじん,たまねぎ	19.1 g
		キャロットケーキ		牛乳	小麦粉,バター,三温糖,油	みかんジュース,にんじん	24.3 g
							2.3 g
14	水	梅わかごはん	○	わかめ	七分つき米	梅干し	607 kcal
		呉汁		鶏肉,油揚げ,大豆	さといも	だいこん,にんじん,ごぼう,こんにゃく,ねぎ	32.7 g
		ししゃもの磯辺揚げ		ししゃも,あおのり	小麦粉,揚げ油		21.2 g
		こんぶ豆		大豆,こんぶ	さとう		3.3 g
15	木	ごはん	○		米		590 kcal
		わかめスープ		鶏肉,豆腐,わかめ	油,ごま油,ごま	にんにく,しょうが,にんじん,たまねぎ,こまつな	21.2 g
		ジャンボぎょうざ		豚肉	ぎょうざの皮,ごま油,でん粉,揚げ油	しょうが,キャベツ,ねぎ,にら,にんにく	22.9 g
		くだもの(カラーマンダリン)				カラーマンダリン	1.9 g

日	曜	献立名	牛乳	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	I料理 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
16	金	豆入りごはん	○	鶏肉,大豆,油揚げ,干ひじき	七分つき米,油,さとう	にんじん,ごぼう,(干)しいたけ,さやいんげん	646 kcal
		豆腐汁		豚肉,豆腐	にんじん,白菜,ねぎ	33.2 g	
		いかのカリントあげ		いか	でん粉,揚げ油	24.0 g	
		おひたし		油揚げ	三温糖	もやし,こまつな,にんじん	3.9 g
19	月	あげパン(きな粉)	○	きな粉	ショートニングパン,揚げ油,グラニュー糖		655 kcal
		肉だんご入り春雨スープ		鶏肉	ごま油,緑豆春雨	にんじん,(干)しいたけ,しょうが,ねぎ,たけのこ(水煮),万能ねぎ	24.2 g
		コーン入りフレンチサラダ			油,さとう	キャベツ,きゅうり,ホールコーン,たまねぎ	34.2 g
							3.1 g
20	火	ふわふわそぼろごはん	○	鶏肉,凍り豆腐	七分つき米,油,三温糖	にんじん,たまねぎ	585 kcal
		みそ汁(にんじん・キャベツ)		油揚げ	にんじん,たまねぎ,キャベツ	28.3 g	
		野菜のごまあえ			三温糖,ごま	もやし,こまつな,にんじん	19.7 g
							2.2 g
21	水	キーマカレーライス	○	豚肉,大豆	七分つき米,油,小麦粉	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,ピーマン,トマト	608 kcal
		にんじんサラダ		ツナ	油,さとう,ごま	にんじん,きゅうり,レモン	22.8 g
		くだもの(冷凍みかん)				冷凍みかん	22.3 g
							2.2 g
22	木	焼肉チャーハン	○	豚肉	七分つき米,油,ごま油,さとう	しょうが,にんにく,ねぎ,(冷)グリーンピース	610 kcal
		中華風コーンスープ		鶏肉,豆腐	でん粉	にんじん,クリームコーン,ホールコーン,ねぎ,こまつな	24.9 g
		野菜の中華漬			さとう,ごま油,ごま	キャベツ,きゅうり	20.6 g
							2.9 g
23	金	三色ピラフ	○	ツナ	七分つき米,油,バター	たまねぎ,にんじん,ホールコーン,(冷)グリーンピース	681 kcal
		コンソメスープ		ベーコン		たまねぎ,にんじん	28.0 g
		チキンカツ		鶏むね肉,粉チーズ	小麦粉,パン粉,揚げ油		22.3 g
		ゼリーポンチ		粉寒天,粉ゼラチン,牛乳	さとう	クランベリージュース	3.2 g
26	月	運動会振替休業日					
27	火	ごはん	○		米		599 kcal
		みそ汁(生揚げ・わかめ)		生揚げ,わかめ	じゃがいも	たまねぎ	28.0 g
		卵焼き		干ひじき,大豆,鶏肉,鶏卵	油	たまねぎ	21.2 g
		切干大根のサラダ			三温糖,油,ごま	切干しだいこん,にんじん,きゅうり,たまねぎ	2.7 g
28	水	肉みそうどん	○	豚肉	うどん,油,三温糖,でん粉	もやし,きゅうり,にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん	667 kcal
		ごぼうチップサラダ			揚げ油,油,三温糖	キャベツ,だいこん,にんじん,ごぼう,たまねぎ	26.6 g
							22.8 g
							6.2 g
29	木	ひじきごはん	○	鶏肉,油揚げ,干ひじき	米,油,さとう	にんじん,ごぼう,(干)しいたけ	650 kcal
		けんちん汁		鶏肉,豆腐	油,さといも	こんにゃく,ごぼう,にんじん,だいこん,ねぎ	34.9 g
		さわらの南蛮焼き		さわら	油,三温糖	ねぎ	23.0 g
		ゆでそら豆				そらまめ	4.0 g
30	金	セルフウィンナーサンド	○	ウィンナーソーセージ	コッペパン,油	キャベツ	588 kcal
		ミネストローネ		ベーコン,豚肉,大豆	油,じゃがいも	たまねぎ,にんじん,セロリー,ホールトマト(缶),キャベツ,パセリ	25.8 g
		もやしのカレーソテー		ベーコン	油	もやし,にんじん	28.5 g
							3.5 g

※材料等の都合で献立を変更することがあります。ご了承ください。