



# 令和8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	1人分 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
1	金	中華おこわ	○	焼き豚	もち米,七分つき米,油,三温糖	ねぎ,にんじん,(干)しいたけ,たけのこ(水煮)	601 kcal
		レタススープ		鶏肉,豆腐	油,ごま油	たまねぎ,にんじん,レタス	24.1 g
		春雨サラダ		ロースハム	緑豆春雨,油,ごま油,三温糖	もやし,きゅうり,にんじん,たまねぎ	20.6 g
		抹茶ミルクかん		粉寒天,調理用牛乳	さとう		3.5 g
7	木	セルフウィナーサンド	○	ウィナー	コッパン,油	キャベツ	608 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,ホールトマト(缶),キャベツ	26.7 g
		もやしのカレーソテー		ベーコン	油	もやし,にんじん	30.2 g
							3.6 g
8	金	ごはん	○		米		595 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	19.2 g
							2.1 g
11	月	ごはん	○		米		640 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	31.9 g
		鯉のから揚げ		かつお	三温糖,でん粉,米粉,揚げ油	しょうが	20.1 g
		切り干し大根の海苔ごまサラダ		刻みのり	三温糖,ごま油,ごま	切り干しだいこん,きゅうり,にんじん	2.4 g
12	火	照り焼きチキンとごぼうのスパゲティ	○	鶏肉,刻みのり	スパゲティ,油,でん粉,揚げ油,三温糖	にんにく,たまねぎ,ごぼう,しょうが	590 kcal
		にんじンドレッシングサラダ			油,三温糖,ごま油	キャベツ,きゅうり,ホールコーン(レトルト),たまねぎ,にんじん	22.5 g
		くだもの(セミノール)				セミノール	22.3 g
							2.6 g
13	水	ふわふわそぼろごはん	○	鶏ひき肉,凍り豆腐	七分つき米,油,三温糖	にんじん,たまねぎ	596 kcal
		豚汁		豚肉,豆腐	油,じゃがいも	にんじん,ごぼう,だいこん,こんにゃく,ねぎ	29.3 g
		野菜のごまあえ			三温糖,ごま	もやし,こまつな,にんじん	20.9 g
							2.4 g
14	木	麻婆豆腐丼	○	豚肉,豆腐	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	638 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	25.1 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(缶詰果肉)	20.1 g
							2.5 g
15	金	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,三温糖	キャベツ,きゅうり,ホールコーン(レトルト),たまねぎ	34.2 g
							3.1 g
18	月	鶏ごぼうピラフ	○	鶏肉,ボークハム	米,油,バター	しょうが,にんじん,ごぼう,ホールコーン(レトルト),(冷)グリーンピース	619 kcal
		ベーコンと野菜のスープ		ベーコン,豚肉	油	にんじん,たまねぎ,キャベツ,もやし	21.7 g
		じゃがいものクリーム煮		ベーコン,調理用牛乳	じゃがいも,バター,三温糖		21.0 g
		みかんゼリー		粉寒天,粉ゼラチン	さとう	みかんジュース,みかん(缶)	3.1 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類 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
19	火	梅わかごはん	○	わかめ	米	梅干し	600 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	32.6 g
		ししゃもの磯辺揚げ		ししゃも,あおのり	小麦粉,揚げ油		20.8 g
		こんぶ豆		大豆,角切りこんぶ	三温糖		3.3 g
20	水	有機米のごはん	○		米		598 kcal
		みそ汁(生揚げとわかめ)		生揚げ,わかめ	じゃがいも	たまねぎ	27.2 g
		卵焼き		干ひじき,大豆,鶏肉,鶏卵	油	たまねぎ	22.1 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
21	木	豆入りひじきごはん	○	鶏肉,大豆,油揚げ,干ひじき	米,油,三温糖	にんじん,ごぼう,(干)しいたけ,さやいんげん	626 kcal
		豆腐汁		豚肉,豆腐		にんじん,白菜,ねぎ	32.4 g
		いかのカリントあげ		いか	でん粉,揚げ油		23.1 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
22	金	焼肉チャーハン	○	豚肉	七分つき米,油,ごま油,三温糖	しょうが,にんにく,ねぎ,(冷)グリーンピース	595 kcal
		中華風コーンスープ		鶏肉,豆腐,鶏卵	でん粉	にんじん,たけのこ(水煮),クリームコーン(レトルト),ねぎ,こまつな	26.2 g
		野菜の中華漬			三温糖,ごま油,ごま	キャベツ,きゅうり	21.9 g
							2.8 g
25	月	キーマカレーライス	○	豚肉,大豆	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	603 kcal
		にんじんサラダ		ツナ	油,三温糖,ごま	にんじん,きゅうり,レモン	22.7 g
		くだもの(冷凍みかん)				冷凍みかん	21.8 g
							2.2 g
26	火	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
27	水	ごはん	○		米		599 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	23.9 g
		くだもの(甘夏)				甘夏	1.9 g
28	木	ピザトースト	○	ベーコン,プロセスチーズ	食パン,油	にんにく,たまねぎ,マッシュルーム(缶),ピーマン	615 kcal
		白いんげん豆のスープ		ベーコン,豚肉,白いんげん豆	油,じゃがいも	にんにく,にんじん,たまねぎ,キャベツ,さやいんげん	27.9 g
		コーン入りフレンチサラダ			油,三温糖	キャベツ,きゅうり,ホールコーン(レトルト),たまねぎ	25.0 g
							4.4 g
29	金	三色ピラフ	○	ツナ	米,油,バター	たまねぎ,にんじん,ホールコーン(レトルト),(冷)グリーンピース	677 kcal
		コンソメスープ		ベーコン		たまねぎ,にんじん	27.9 g
		チキンカツ		鶏肉,粉チーズ	小麦粉,パン粉,揚げ油		21.9 g
		紅白ゼリーポンチ		粉寒天,粉ゼラチン,調理用牛乳	さとう	クランベリージュース	3.2 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。