



令和7年度5月の給食献立表

★今月の給食目標★～学校給食の役割を知ろう～



狛江市立第一小学校

日	曜	献立名	しょうざいりょう			栄養価(中学年)	
			あかのしょくひん おもにからだをつくるものになる	きいろのしょくひん おもにエネルギーのもとになる	みどりのしょくひん おもにからだのちようしをととのえるものになる	エネルギー k cal	タンパク質 g
1	木	ジャージャーめん ぎゅうにゅう ごもちゅうかスープ かんきつるい	牛乳 豚肉 ハジみそ	蒸し中華麺 なたね油 上白糖 片栗粉 ごま油 緑豆春雨	にんにく 生姜 長ねぎ 玉ねぎ 茹でたけのこ エリンギ 干し椎茸 人参 にはら 柑橘類	564	27.5
2	金	【端午の節句メニュー】 しんたけのこのちゅうかおこわ ぎゅうにゅう ししゃものからあげ しゅっせじる くらみつだんこ	牛乳 豚肉 ししゃも わかめ 絹ごし豆腐 きな粉	もち米 精白米 ごま油 上白糖 片栗粉 なたね油 上新粉 白玉粉 黒砂糖	長ねぎ 干し椎茸 人参 茹でたけのこ 生姜 さやえんどう	628	26.1
7	水	ごはん ぎゅうにゅう ユウリンユイ やさいのちゅうかあじサラダ ちゅうかふうたまごスープ	牛乳 メルルーサ 豚肉 鶏卵	精白米 片栗粉 なたね油 ごま油 上白糖 白いりごま	長ねぎ キャベツ 人参 緑豆もやし 玉ねぎ 白菜 小松菜	595	29.2
8	木	しろごまたんたんうどん ぎゅうにゅう こまつなとあぶらあげのごまいため とうふドーナツ	牛乳 鶏肉 竹輪 油揚げ 白みそ 調理用牛乳 絹ごし豆腐	なたね油 白ねりごま 上白糖 うどん 白すりごま 白いりごま 薄力粉 バター	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 キャベツ 長ねぎ 小松菜 こんにゃく	632	23.6
9	金	キャロットライスのクリームソースかけ シニア ハニーサラダ	シニア 鶏肉 むきえび 調理用牛乳	精白米 バター なたね油 薄力粉 じゃがいも はちみつ	人参 玉ねぎ マッシュルーム コーン パセリ キャベツ	591	20.2
12	月	ごはん ぎゅうにゅう ジャンボぎょうざのあますあんかけ もやしのナムル ちゅうかスープ	牛乳 豚肉 鶏肉	精白米 なたね油 ごま油 餃子の皮 薄力粉 上白糖 片栗粉 白いりごま	にんにく 生姜 キャベツ 長ねぎ にはら 緑豆もやし 小松菜 人参 玉ねぎ しめじ 白菜 チンゲン菜	604	21.9
13	火	【フランス料理】 くらざとうパン ぎゅうにゅう チキンフリカッセ ラタトゥイユ	牛乳 鶏肉 調理用牛乳 生クリーム ベーコン	パン なたね油 バター 薄力粉 上白糖	玉ねぎ にんにく マッシュルーム しめじ パセリ 人参 かぼちゃ スツキーニ なす トマト ホールトマト	567	25.7
14	水	ドライカレー ぎゅうにゅう コーンサラダ	牛乳 豚肉	精白米 なたね油 薄力粉 ごま油 上白糖	にんにく 生姜 セロリ 玉ねぎ 人参 ホールトマト キャベツ コーン きゅうり	616	25.2
15	木	ベーコンとキャベツのペペロンチーノ ぎゅうにゅう サラダリエショワーズ キャロットゼリー	牛乳 ベーコン 生クリーム 寒天 ゼラチン	スパゲティ オリーブ油 なたね油 白いりごま じゃがいも バター マヨネーズ 上白糖	にんにく えのきだけ キャベツ 小松菜 玉ねぎ さやいんげん オレンジジュース 人参	605	20.1
16	金	ごはん ぎゅうにゅう しろみざかなのあおりのりあげ しらたきのきんぴら とりじる	牛乳 メルルーサ 鶏卵 青のり 豚肉 鶏肉 木綿豆腐	精白米 薄力粉 なたね油 上白糖 白いりごま ごま油	人参 ごぼう さやいんげん 長ねぎ 白滝 こんにゃく	588	29.7
19	月	マーボーどん ぎゅうにゅう はるさめスープ カルピスゼリー	牛乳 豚肉 赤みそ 木綿豆腐 鶏肉 カルピス 寒天 ゼラチン	精白米 なたね油 上白糖 片栗粉 ごま油 緑豆春雨	にんにく 生姜 長ねぎ 人参 茹でたけのこ 干し椎茸 にはら 玉葱 白菜 小松菜	615	28.4
20	火	ガーリックトースト ぎゅうにゅう ポークシチュー バリバリサラダ	牛乳 豚肉 生クリーム	パン なたね油 じゃがいも 三温糖 バター 薄力粉 上白糖 ワンタンの皮	にんにく パセリ セロリ 玉ねぎ 人参 ホールトマト グリーンピース(冷凍) キャベツ 小松菜 コーン チンゲン菜	603	23.4
21	水	【インド料理】 ターメリックライス ぎゅうにゅう タンドリーチキン アチャール ラッサム	牛乳 鶏肉 ヨーグルト ベーコン	精白米 押し麦 バター なたね油 上白糖	にんにく 生姜 人参 キャベツ きゅうり 大根 玉ねぎ ホールトマト レモン汁	561	22.1
22	木	みそラーメン ぎゅうにゅう あおりのポテト かんきつるい	牛乳 豚肉 赤みそ 白みそ 青のり	蒸し中華麺 ごま油 なたね油 上白糖 じゃがいも 片栗粉	人参 玉ねぎ 緑豆もやし キャベツ にんにく 生姜 にはら 長ねぎ しならく 柑橘類	574	21.7
23	金	ごはん ぎゅうにゅう さわらのさいきょうやき カリカリあぶらあげのあえもの どさんこじる	牛乳 鯖 白みそ 油揚げ 豚肉	精白米 上白糖 ごま油 白いりごま なたね油 じゃがいも バター	キャベツ 緑豆もやし 人参 小松菜 生姜 にんにく 玉ねぎ コーン 長ねぎ	607	29.5
26	月	とりしおうどん ぎゅうにゅう やさいのごまいため ポテトとツナのあげぎょうざ	牛乳 鶏肉 かまぼこ 豚肉 竹輪 サラダチーズ ツナ	うどん ごま油 なたね油 上白糖 白すりごま じゃがいも マヨネーズ 餃子の皮 薄力粉	人参 玉ねぎ しめじ 長ねぎ 小松菜 キャベツ 緑豆もやし しそ	566	26.4
27	火	【中国料理】 あんかけチャーハン ぎゅうにゅう バリバリサラダ ローペンタン	牛乳 鶏卵 豚肉	精白米 なたね油 片栗粉 ごま油 上白糖 ワンタンの皮	にんにく 生姜 長ねぎ 人参 茹でたけのこ 玉ねぎ 干し椎茸 キャベツ さやえんどう 緑豆もやし 小松菜 白菜	565	24.0
28	水	ごはん ぎゅうにゅう とりのつくねやきごますじょうゆかけ こまつなのこうみえ みそしる	牛乳 豚肉 鶏卵 赤みそ 白みそ	精白米 薄力粉 上白糖 白いりごま 白ねりごま ごま油	長ねぎ 生姜 小松菜 緑豆もやし 人参 白菜	614	27.8
29	木	ミルクパン ぎゅうにゅう ペンネのミートグラタン キャベツのコンソメスープ	牛乳 豚肉 ビザチーズ ベーコン	パン ペンネ なたね油	にんにく 玉ねぎ ホールトマト 人参 キャベツ 緑豆もやし	607	29.3
30	金	さけのだしちやづけ ぎゅうにゅう あげじゃがいものうまに	牛乳 鮭フレーク わかめご飯の素 豚肉 生揚げ	精白米 じゃがいも なたね油 三温糖 片栗粉	三つ葉 ごねぎ 人参 玉ねぎ ごぼう 茹でたけのこ 干し椎茸 グリーンピース(冷凍)	619	24.0

(材料・行事・その他の都合で献立を変更することがあります。)

