



令和8年度5月の給食献立表

★今月の給食目標★～学校給食の目標を知ろう～



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	さいろのしょくひん	みどりのしょくひん	エネルギー	タンパク質
			おもにからだをつくるものになる	おもにエネルギーのもとになる	おもにからだのちょうしをととのえるものになる	k cal	g
1	金	【端午の節句メニュー】 フレッシュたけのこのちゅうかおこわ ぎゅうにゅう しゅっせうおのしおこうじみそやき わかたけじる まっちゃだんごのくろみつかけ	牛乳 豚肉 鯖 白みそ 鶏肉 絹ごし豆腐 わかめ きなこ	もち米 精白米 なたね油 上白糖 白玉粉 黒砂糖	長ねぎ 干し椎茸 人参 茹でたけのこ えのきたけ	635	30.9
7	木	カレーうどん ぎゅうにゅう ほうれんそうとえのきののりサラダ ドーナツ	牛乳 豚肉 のり 鶏卵 調理用牛乳	片栗粉 冷凍うどん 上白糖 なたね油 薄力粉	人参 玉ねぎ 長ねぎ 小松菜 ほうれん草 えのきたけ	583	21.3
8	金	【東北地方郷土料理】 ごはん ぎゅうにゅう おかりばやき こんさいのだいがくいもふういため いものこじる	牛乳 鶏肉 白みそ 木綿豆腐	精白米 上白糖 さつまいも なたね油 黒いりごま さといも	ごぼう れんこん まいたけ 人参 長ねぎ	622	24.5
12	火	【奄美大島郷土料理】 けいはん ぎゅうにゅう やさいとツナのちゅうかいため あまみおおしまのいもちてんぷら	牛乳 鶏卵 鶏肉 ツナ	精白米 なたね油 上白糖 片栗粉 さつまいも 米粉	人参 干し椎茸 小松菜 生姜 葉ねぎ 緑豆もやし しめじ	644	26.6
13	水	シナモンハニートースト ぎゅうにゅう クリームチーズシチュー トスカーナフライドポテトのセイタリアンサラダ	牛乳 豚肉 調理用牛乳 ピザチーズ	パン はちみつ なたね油 じゃがいも バター 薄力粉 上白糖 片栗粉	にんにく 玉ねぎ 人参 しめじ マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン 赤ピーマン	609	22.9
14	木	しょうゆラーメン ぎゅうにゅう わかめのナムル まっちゃきなこケーキ	牛乳 豚肉 わかめ きなこ 鶏卵 調理用牛乳	蒸し中華麺 なたね油 ごま油 上白糖 白いりごま 薄力粉 バター 甘納豆 粉糖	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 緑豆もやし たら 長ねぎ ほうれん草 キャベツ コーン	619	26.3
15	金	ごはん ぎゅうにゅう とりごぼうバーグ しらたきのきんぴら とうにゅうあすかじる	牛乳 鶏肉 鶏卵 豚肉 豆乳 赤みそ 白みそ	精白米 なたね油 片栗粉 上白糖 白いりごま ごま油	ごぼう 玉ねぎ えのきたけ 長ねぎ 生姜 人参 さやいんげん しめじ 白菜 小松菜 白滝	612	29.1
18	月	チキンピラフ ぎゅうにゅう とうふのナゲット クラムチャウダー	牛乳 鶏肉 押し豆腐 鶏卵 ベーコン あさり(冷凍) 調理用牛乳 粉チーズ 生クリーム	精白米 なたね油 片栗粉 乾燥パン粉 じゃがいも バター 薄力粉	玉ねぎ 人参 にんにく 生姜 パセリ	698	27.4
19	火	とりしおうどん ぎゅうにゅう ごもくきんぴら ポテトとツナのあげぎょうざ	牛乳 鶏肉 かまぼこ さつまいも サラダチーズ ツナ	冷凍うどん ごま油 上白糖 白いりごま じゃがいも マヨネーズ 餃子の皮 薄力粉 なたね油	人参 玉ねぎ しめじ 長ねぎ 小松菜 ごぼう れんこん 干し椎茸 しそ	569	24.2
20	水	ふたキムチどん ぎゅうにゅう のりすあえ とんじる	牛乳 豚肉 ツナ のり 木綿豆腐 油揚げ 赤みそ 白みそ	精白米 ごま油 上白糖 白いりごま なたね油 じゃがいも	にんにく 生姜 長ねぎ 人参 玉ねぎ 白菜 白菜キムチ たら ほうれん草 緑豆もやし ごぼう 大根 こんにゃく	610	33.0
21	木	ガーリックフランス ジョア ポトフ チーズパンナコッタ	ジョア ベーコン 豚肉 ゼラチン クリームチーズ 調理用牛乳 生クリーム	パン なたね油 じゃがいも 上白糖	にんにく パセリ セロリ 玉ねぎ 人参 キャベツ レモン汁	655	21.1
22	金	ごはん ぎゅうにゅう しろみざかなのあおのりあげ いそかあえ さつまじる	牛乳 メルルーサ 鶏卵 青のり のり 鶏肉 油揚げ 木綿豆腐 赤みそ 白みそ	精白米 薄力粉 なたね油 さつまいも 上白糖	小松菜 緑豆もやし 人参 えのきたけ ごぼう 大根 長ねぎ こんにゃく	605	29.0
25	月	トマトクリームスパゲティ ぎゅうにゅう やさいサラダ レモンゼリー	牛乳 鶏肉 えび 生クリーム 調理用牛乳 粉チーズ 寒天 ゼラチン	スパゲティ なたね油 オリーブ油 上白糖 ごま油 はちみつ	にんにく 玉ねぎ 人参 しめじ ホールトマト パセリ キャベツ 緑豆もやし 小松菜 レモン汁	629	29.5
26	火	【メキシコ料理】 ターメリックライス ぎゅうにゅう チキンサルサソースかけ メキシカンサラダ メロン	牛乳 鶏肉 ウインナー ハム	精白米 押し麦 バター 片栗粉 なたね油 オリーブ油 上白糖 じゃがいも 三温糖	にんにく 玉ねぎ ピーマン 赤ピーマン ホールトマト レモン汁 人参 きゅうり メロン	602	24.5
27	水	きんぴらごはん ぎゅうにゅう さかなとやさいのあげに どさんこじる	牛乳 豚肉 メルルーサ 白みそ	精白米 ごま油 上白糖 片栗粉 なたね油 じゃがいも バター	ごぼう 人参 さやいんげん にんにく ピーマン 生姜 玉ねぎ コーン 長ねぎ つきこんにゃく	613	27
28	木	【東南アジア料理】 パインミー ぎゅうにゅう チキンアドボ ミエンガー	牛乳 豚肉 鶏肉	パン 三温糖 上白糖 マヨネーズ なたね油 片栗粉 緑豆春雨	生姜 にんにく 大根 人参 きゅうり 玉ねぎ 茹でたけのこ 干し椎茸 長ねぎ 小松菜	588	37.5
29	金	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 とうふとチンゲンサイのスープ	牛乳 豚肉 鶏肉 絹ごし豆腐 鶏卵	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 たら 緑豆もやし 小松菜 人参 チンゲン菜	620	24.3

(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。)