



5月 給食献立表

家庭数

令和8年度

目黒区立駒場小学校

日	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	エネルギーたんぱく質脂質 食塩相当量			
1金	中華ちまき		豚肉,干貝柱	もち米	米ぬか油	にんじん	582 kcal		
	春雨スープ		鶏肉もも	はるさめ	ごま油	にんじん,こまつな	20.7 g		
	フルーツ白玉			白玉もち,砂糖			14.3 g		
			端午の節句献立				2.1 g		
7木	キムチチャーハン		たまご,豚肉	精白米,はいが精米	米ぬか油	にんじん,にら	664 kcal		
	ナムル			砂糖	白ごま,白すりごま,ごま油	こまつな,にんじん	20.7 g		
	大学芋			さつまいも,砂糖,水あめ	米ぬか油		21.2 g		
							2.1 g		
8金	骨太かきあげうどん		豚肉,大豆	ちりめんじゃこ	砂糖,うどん,さつまいも,薄力粉	米ぬか油	にんじん,こまつな,糸みつば	582 kcal	
	糸寒天のゴマ酢あえ		油揚げ	糸寒天	砂糖	白すりごま,白ごま	にんじん	22.3 g	
							21.0 g		
							2.1 g		
11月	ご飯			精白米,はいが精米			612 kcal		
	回鍋肉		豚肉,赤みそ	砂糖,でん粉	米ぬか油,ごま油	にんじん	にんにく,しょうが,玉葱,キャベツ	25.0 g	
	ニラ玉スープ		たまご	でん粉	ごま油	にら	玉葱,長ねぎ	18.7 g	
	果物(メロン)						メロン	2.2 g	
12火	グリーンピースご飯			精白米		グリーンピース	617 kcal		
	みそ汁		赤みそ,白みそ	カットわかめ	じゃがいも		玉葱	23.2 g	
	鮭の竜田揚げ		鮭	でん粉	米ぬか油		しょうが	21.4 g	
	茹で野菜サラダ			砂糖	米ぬか油,ごま油	にんじん	きゅうり,もやし,玉葱	2.6 g	
13水	麻婆やきそば		豚ひき肉,赤みそ,八丁みそ,豆腐		蒸し中華麺,砂糖,でん粉	米ぬか油,ごま油	にんじん,にら	しょうが,にんにく,長ねぎ,玉葱	581 kcal
	ジャガイモの中華風サラダ			カットわかめ	じゃがいも,砂糖	ごま油,白ごま	にんじん	きゅうり,しょうが	25.5 g
	果物(ニューサマーオレンジ)						ニューサマーオレンジ	19.2 g	
								2.9 g	
14木	ご飯			精白米,はいが精米			619 kcal		
	五月汁		豆腐,赤みそ,白みそ	カットわかめ			さやいんげん	たけのこ,長ねぎ	31.5 g
	かつおのごまみそ炒め		かつお,赤みそ		でん粉,三温糖	米ぬか油		しょうが	16.3 g
	じゃこ入り和風サラダ			ちりめんじゃこ	砂糖	ごま油	にんじん	キャベツ,やし,しょうが,長ねぎ	2.5 g
15金	チーズフォカッチャ		ベーコン	シュレッドチーズ	薄力粉,強力粉,砂糖	オリーブ油		玉葱,ホールコーン	601 kcal
	レンズ豆入り野菜スープ		鶏肉むね,レンズまめ		じゃがいも	オリーブ油	にんじん,パセリ	にんにく,玉葱,セロリ,キャベツ	24.0 g
	オレンジゼリー		カラギーナン		砂糖			オレンジジュース,みかん缶	22.3 g
									2.2 g
18月	小松菜とじゃこのチャーハン		たまご	ちりめんじゃこ	精白米,はいが精米	米ぬか油	にんじん,こまつな	にんにく,長ねぎ	611 kcal
	中華スープ		豚肉,絹ごし豆腐			ごま油	にんじん,チンゲンツァイ	だいこん,長ねぎ	25.5 g
	やわらか杏仁豆腐		調製豆乳	牛乳,カラギーナン	砂糖			みかん缶	21.0 g
									2.3 g
19火	うま煮丼		豚肉,凍り豆腐		精白米,はいが精米,コンヤク,砂糖,でん粉	米ぬか油	にんじん,こまつな	たけのこ,玉葱	627 kcal
	具だくさんみそ汁		赤みそ,白みそ,豆腐		じゃがいも		にんじん	ごぼう,だいこん,長ねぎ	25.2 g
	煮豆(花豆)		べにばないんげん		三温糖				15.7 g
									2.6 g

献立は都合により変更することがあります。ご了承ください。

栄養価は中学年(3,4年)対象です。

1,2年生は0.9倍、5,6年生は1.1倍の数値です。



男の子の成長を祝う 端午の節句

端午の節句の「端午」とは「月初めの午の日」という意味です。もともとは、田植え前に厄をはらう女性の祭りでした。その後、端午の節句に使われていた菖蒲が「勝負」などの言葉に通じることから、勇ましさの象徴となり、男の子の祭りへとかわっていきました。

端午の節句には、こいのぼりを掲げて、武者人形を飾り、ちまきや、かしわもちを食べる習わしがあります。



給食では、竹の皮でもち米をつつんだ中華風のちまきを作ります！



5月 給食献立表

家庭数

令和8年度

目黒区立駒場小学校

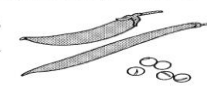
日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量			
20 水	ご飯		6年生なし(ハケ岳宿泊学習のため)	精白米, はいが精米		579 kcal			
	みそ汁		赤みそ, 白みそ	カットわかめ	じゃがいも	24.4 g			
	アジのハンバーグ		まあじ, 鶏ひき肉, 豆乳	パン粉, でん粉, 砂糖	米ぬか油	15.0 g			
	大根とひじきのサラダ		かつお系削り	ひじき	砂糖	米ぬか油, ごま油	にんじん	だいこん, きゅうり	2.3 g
21 木	千りバーガー		ホキ	丸パン, でん粉, 米粉, 砂糖	米ぬか油	604 kcal			
	鶏肉ときのこのスープ		鶏肉もも(皮付)	じゃがいも	米ぬか油	にんじん, パセリ	にんにく, しょうが, 玉葱, キャベツ	27.6 g	
	フルーツヨーグルト			プレーンヨーグルト	砂糖		みかん缶, バイン缶, 黄桃缶	22.4 g	
			6年生なし(ハケ岳宿泊学習のため)				2.5 g		
22 金	油麩餅		たまご	宮城県郷土料理	精白米, はいが精米, 砂糖, 油ふ	系みつば	玉葱, 長ねぎ	635 kcal	
	おくずかけ		油揚げ		さといも, こんにゃく, でん粉, 白石温麺	にんじん, さやいんげん	ごぼう	25.5 g	
	のり塩大豆		大豆	あおのり	でん粉	米ぬか油		18.2 g	
			6年生なし(ハケ岳宿泊学習のため)				2.5 g		
25 月	ご飯			精白米, はいが精米		575 kcal			
	みそ汁		赤みそ, 白みそ			だいこん, えのきたけ	25.3 g		
	魚のごまみそ焼き		まさば, 赤みそ	砂糖, でん粉	ねりごま	しょうが	19.5 g		
	茹で野菜サラダ			砂糖	米ぬか油, ごま油	にんじん, こまつな	きゅうり, もやし, 玉葱	2.2 g	
26 火	ハムとそら豆のクリームパスタ		プレスハム, 豆乳	牛乳, 粉チーズ, 生クリーム	スパゲティ, 薄力粉	オリーブ油, 米ぬか油, 豆乳バター	にんにく, 玉葱, エリンギ, そらまめ	597 kcal	
	ポテトのイタリアンサラダ			じゃがいも, 砂糖	オリーブ油	にんじん	きゅうり, 玉葱, レモン汁	25.8 g	
							20.7 g		
							1.9 g		
27 水	スープ茶漬汁		鶏肉むね, 生鮭	ちりめんじゃこ, わかめ	精白米, はいが精米	白ごま	こまつな	593 kcal	
	じゃがいのとほろ煮		鶏ひき肉		じゃがいも, 砂糖, でん粉	米ぬか油	にんじん, さやいんげん	玉葱	24.4 g
	冷凍みかん						冷凍みかん	13.5 g	
							2.0 g		
28 木	ガーリックトースト				ソフトフランスパン	オリーブ油	パセリ	にんにく	633 kcal
	ポークシチュー		豚肉		じゃがいも, 薄力粉, 三温糖	米ぬか油, 豆乳バター	にんじん, パセリ	にんにく, セロリー, 玉葱	20.3 g
	りんごジュレ		カラギーナン		砂糖		ホルトマト	りんご ジュース, りんご缶	27.2 g
								2.0 g	
29 金	ヤングコーンの炊き込みご飯				精白米, はいが精米, 砂糖			ヤングコーン	614 kcal
	すまし汁		絹ごし豆腐	カットわかめ			にんじん, ほうれんそう	長ねぎ	22.1 g
	ししゃもの甘露煮			からふとししゃも	上新粉, 砂糖, でん粉	米ぬか油			20.7 g
	炒合菜		豚肉		はるさめ	米ぬか油	にんじん, なら	にんにく, しょうが, キャベツ, もやし	2.5 g
30 土	チキンカレーライス		鶏肉もも		精白米, はいが精米, じゃがいも, 薄力粉	米ぬか油, 豆乳バター	にんじん	玉葱, にんにく, しょうが	628 kcal
	スナッフエンドウのサラダ		プレスハム				スナッフえんどう	キャベツ, 玉葱	20.8 g
								20.9 g	
								2.0 g	

(19回)

給食では
12日: グリンピース
26日: そら豆 30日: スナッフえんどう
旬の豆をいただきます。

グリンピースの仲間とは?

① さやえんどう
② さやいんげん
③ だいず



グリンピースは、さやえんどうの仲間です。
グリンピースは、えんどうの未熟な実を食べる野菜、さやえんどうは、えんどうを早採りして、さやごと食べる野菜です。

©少年写真新聞社2020

献立は都合により変更することがあります。ご了承ください。

栄養価は中学年(3,4年)の数値です。

1,2年生は0.9倍、5,6年生は1.1倍の数値です。