

# 5月 給食献立表

令和7年度

目黒区立上目黒小学校

| 日                    | 献立名                | 牛乳 | 赤の仲間<br>血や肉になる          | 黄の仲間<br>熱や力の元になる                 | 緑の仲間<br>体の調子を整える                        | その他                                | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 |
|----------------------|--------------------|----|-------------------------|----------------------------------|-----------------------------------------|------------------------------------|-------------------------------|
| 1<br>木               | グリンピースごはん          | ○  |                         | 精白米,精麦                           | グリンピース                                  | 塩                                  | 595 kcal                      |
|                      | 鮭の照り焼き             |    | アトラティックサーモン             |                                  | しょうが                                    | しょうゆ,本みりん,酒                        | 28.4 g                        |
|                      | もやしの甘酢煮            |    | 油揚げ                     | 三温糖,ごま油                          | もやし,にんじん                                | しょうゆ,塩,酢                           | 21.0 g                        |
|                      | かき卵汁 ★2年グリンピースさやむき |    | 木綿豆腐,たまご                | でん粉                              | 玉葱,こまつな                                 | かつお厚削り節,塩,しょうゆ                     | 2.3 g                         |
| 2<br>金               | 中華おこわ              | ○  | 豚肉                      | 米ぬか油,三温糖,精白米,もち米                 | 干し椎茸,たけのこ水煮                             | 酒,しょうゆ,塩                           | 570 kcal                      |
|                      | ワンタンスープ            |    | 豚肉                      | ワンタンの皮,ごま油                       | 干し椎茸,たけのこ水煮,にんじん,もやし,長ねぎ,にら             | かつお厚削り節,塩,こしょう,しょうゆ                | 19.1 g                        |
|                      | アップルゼリー            |    | 粉寒天                     | 砂糖                               | りんごジュース                                 |                                    | 15.5 g                        |
|                      | ★こどもの日献立           |    |                         |                                  |                                         |                                    | 2.3 g                         |
| 5日(月)こどもの日 6日(火)振替休日 |                    |    |                         |                                  |                                         |                                    |                               |
| 7<br>水               | 鶏南蛮うどん             | ○  | 鶏肉,油揚げ                  | 冷凍うどん,米ぬか油,でん粉                   | にんじん,玉葱,長ねぎ,こまつな                        | かつお厚削り節,しょうゆ,酒,塩,本みりん,一味唐辛子        | 604 kcal                      |
|                      | 一塩野菜               |    |                         |                                  | きゅうり,キャベツ,しょうが                          | 酒,塩                                | 22.0 g                        |
|                      | おからドーナッツ           |    | おから,牛乳                  | 薄力粉,米ぬか油,砂糖,大豆油,粉砂糖              | 西洋かぼちゃ                                  | ベーキングパウダー                          | 21.5 g                        |
|                      |                    |    |                         |                                  |                                         |                                    | 2.1 g                         |
| 8<br>木               | 麦ごはん               | ○  |                         | 精白米,精麦                           |                                         |                                    | 608 kcal                      |
|                      | さばのごまみそ焼き          |    | ノルウェーさば,白みそ             | ねりごま,三温糖                         |                                         | 酒,本みりん,しょうゆ                        | 24.9 g                        |
|                      | おひたし               |    |                         | 三温糖                              | こまつな,もやし,にんじん                           | しょうゆ                               | 24.0 g                        |
|                      | みそ汁                |    | 油揚げ,木綿豆腐,白みそ,赤みそ,カットわかめ |                                  | 長ねぎ                                     | かつお厚削り節                            | 2.0 g                         |
| 9<br>金               | 鮭バターライス            | ○  | 生鮭                      | 精白米,精麦,無塩バター,米ぬか油                |                                         | しょうゆ,酒,本みりん                        | 646 kcal                      |
|                      | オムレツ               |    | ロースハム,プロセスチーズ,たまご,牛乳    | 米ぬか油,じゃがいも,無塩バター                 | 玉葱,ピーマン                                 | 塩,こしょう,トマトケチャップ,ウスターソース            | 29.0 g                        |
|                      | 茹で野菜レモンソース         |    |                         | 米ぬか油                             | もやし,にんじん,きゅうり,レモン汁                      | しょうゆ,塩,酢                           | 25.2 g                        |
|                      | ★図書献立              |    |                         |                                  |                                         |                                    | 2.8 g                         |
| 12<br>月              | 大豆ひじきおこわ           | ○  | 千ひじき,油揚げ,大豆             | 精白米,もち米,米ぬか油,三温糖                 | にんじん                                    | しょうゆ,かつお厚削り節,塩                     | 557 kcal                      |
|                      | 焼きししゃも             |    | ししゃも                    |                                  |                                         |                                    | 24.6 g                        |
|                      | ごま和え               |    | 赤みそ                     | 三温糖,ねりごま,すりごま                    | にんじん,もやし,こまつな                           | しょうゆ                               | 16.4 g                        |
|                      | みそ汁                |    | 白みそ,赤みそ                 | さつまいも                            | 玉葱,こねぎ                                  | かつお厚削り節                            | 2.6 g                         |
| 13<br>火              | アロースデトマーテ          | ○  | ベーコン,豚肉,ウィンナー           | 精白米,精麦,米ぬか油                      | トマトジュース,にんにく,玉葱,セロリ,にんじん,マッシュルーム水煮,ピーマン | 塩,白ワイン,トマトケチャップ,トマトペースト,バブリカ粉,こしょう | 638 kcal                      |
|                      | ソッパデパドラ            |    | 鶏肉                      | 米ぬか油,じゃがいも                       | 玉葱,にんじん,キャベツ,パセリ                        | 鶏がら,豚骨,塩,こしょう                      | 22.9 g                        |
|                      | カステラ               |    | たまご,牛乳                  | 砂糖,はちみつ,強力粉                      |                                         |                                    | 19.9 g                        |
|                      | ★ポルトガル料理           |    |                         |                                  |                                         |                                    | 2.4 g                         |
| 14<br>水              | 麦ごはん               | ○  |                         | 精白米,精麦                           |                                         |                                    | 662 kcal                      |
|                      | ツナコロッケ             |    | 大豆,まぐろ缶詰                | 米ぬか油,じゃがいも,乾燥マッシュポテト,薄力粉,パン粉,大豆油 | 玉葱                                      | しょうゆ,塩,こしょう,中濃ソース                  | 23.2 g                        |
|                      | コールスロー             |    |                         | 三温糖,米ぬか油                         | キャベツ,にんじん                               | 酢,塩,こしょう                           | 23.4 g                        |
|                      | みそ汁                |    | 木綿豆腐,白みそ,赤みそ,カットわかめ     |                                  | 長ねぎ                                     | かつお厚削り節                            | 2.4 g                         |
| 15<br>木              | ピザトースト             | ○  | ベーコン,シュレッドチーズ           | 無塩食パン,米ぬか油                       | にんにく,玉葱,マッシュルーム水煮,ピーマン                  | トマトケチャップ,トマトピューレ,中濃ソース,こしょう        | 581 kcal                      |
|                      | コーンシチュー            |    | 豚肉,豆乳,レンズまめ             | 米ぬか油,じゃがいも,米粉                    | 玉葱,にんじん,ホールコーン缶,クリームコーン缶                | 鶏がら,塩,こしょう                         | 25.8 g                        |
|                      | くだもの               |    |                         |                                  | カマンベーク                                  |                                    | 22.1 g                        |
|                      |                    |    |                         |                                  |                                         |                                    | 2.3 g                         |
| 16<br>金              | 麦ごはん               | ○  |                         | 精白米,精麦                           |                                         |                                    | 570 kcal                      |
|                      | 鰯の竜田揚げ             |    | まあじ                     | でん粉,薄力粉,大豆油                      | しょうが                                    | 酒,しょうゆ                             | 24.6 g                        |
|                      | のり和え               |    | 刻みのり                    | 三温糖                              | こまつな,にんじん,もやし                           | しょうゆ                               | 17.7 g                        |
|                      | けんちん汁              |    | 油揚げ,木綿豆腐                | ごま油,さといも,こんにゃく                   | ごぼう,だいこん,にんじん,長ねぎ                       | かつお厚削り節,しょうゆ,酒,塩                   | 2.1 g                         |

|                 |                       |           |                       |                             |                                     |                                                                       |                                       |
|-----------------|-----------------------|-----------|-----------------------|-----------------------------|-------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|
| 19月             | ポテトカレーライス             |           | 豚肉,レンズまめ              | 精白米,精麦,米ぬか油,じゃがいも,薄力粉       | しょうが,にんにく,玉葱,にんじん,りんご               | ターメリック,鶏がら,塩,こしょう,カレー粉,トマトケチャップ,しょうゆ,ウスターソース,中濃ソース,赤ワイン,チリパウダー,ガラムマサラ | 674 kcal                              |
|                 | こまつなサラダ               | ○         | まぐろ缶詰                 | 三温糖,米ぬか油                    | こまつな,キャベツ,にんじん,きゅうり,ホールコーン缶,レモン汁,玉葱 | 酢,塩,こしょう,しょうゆ,からし粉                                                    | 22.3 g                                |
|                 |                       |           |                       |                             |                                     |                                                                       | 22.3 g                                |
|                 |                       |           |                       |                             |                                     |                                                                       | 2.0 g                                 |
| 20火             | ゆかりごはん                |           |                       | 精白米,精麦                      |                                     | ゆかり粉                                                                  | 561 kcal                              |
|                 | かつおの甘辛揚げ              | ○         | かつお                   | でん粉,薄力粉,大豆油,三温糖             | にんにく,しょうが                           | 酒,本みりん,しょうゆ                                                           | 26.1 g                                |
|                 | 土佐和え                  |           | かつお節                  |                             | こまつな,はくさい,にんじん                      | 本みりん,しょうゆ                                                             | 15.0 g                                |
|                 | ぐる煮                   | ★高知県の郷土献立 | 生揚げ                   | さといも,板こんにゃく,三温糖             | にんじん,ごぼう,だいこん                       | かつお厚削り節,しょうゆ                                                          | 1.9 g                                 |
| 21水             | ビビンバ                  |           | 豚ひき肉,たまご              | 精白米,精麦,三温糖,米ぬか油,ごま油         | にんにく,しょうが,ほうれんそう,もやし,にんじん           | 酒,しょうゆ,一味唐辛子,コチジャン,塩                                                  | 609 kcal                              |
|                 | チヂミ                   | ○         | いか                    | 薄力粉,上新粉,ごま油                 | 干し椎茸,キムチ,葉ねぎ,にら,にんじん                | 酒,塩,しょうゆ,一味唐辛子,酢                                                      | 24.7 g                                |
|                 |                       | ★友好都市献立   |                       |                             |                                     |                                                                       | 20.3 g                                |
|                 |                       |           |                       |                             |                                     |                                                                       | 1.9 g                                 |
| 22木             | むぎ麦ごはん                |           |                       | 精白米,精麦                      |                                     |                                                                       | 570 kcal                              |
|                 | さわらのみそだれ              | ○         | さわら,赤みそ               | 三温糖,ごま油,でん粉                 | しょうが,にんにく,長ねぎ                       | 酒,しょうゆ,コチジャン,本みりん                                                     | 23.1 g                                |
|                 | だいこん大根サラダ             |           | かつお節                  | 三温糖,米ぬか油,すりごま               | だいこん,にんじん,きゅうり                      | 酢,しょうゆ                                                                | 16.1 g                                |
|                 | みそ汁                   |           | 油揚げ,白みそ,赤みそ           | さつまいも                       | こまつな                                | かつお厚削り節                                                               | 2.0 g                                 |
| 23金             | にしよく二色サンド             |           |                       | 食パン,胚芽食パン,無塩バター             | いちごジャム                              |                                                                       | 620 kcal                              |
|                 | アスパラシチュー              | ○         | 鶏肉,牛乳,レンズまめ           | 米ぬか油,じゃがいも,薄力粉              | にんじん,玉葱,アスパラガス                      | 鶏がら,塩,こしょう                                                            | 22.0 g                                |
|                 | フレンチサラダ               |           | ロースハム                 | 三温糖,米ぬか油                    | キャベツ,にんじん,きゅうり,ホールコーン缶              | 酢,塩,こしょう,からし粉                                                         | 27.0 g                                |
|                 |                       |           |                       |                             |                                     |                                                                       | 2.6 g                                 |
| 26月             | ガーリックライス<br>ホワイトソースがけ |           | 鶏肉,牛乳,生クリーム,エダムチーズ    | 米ぬか油,精白米,精麦,オリーブ油,無塩バター,薄力粉 | にんにく,玉葱,にんじん,マッシュルーム水煮,パセリ          | 塩,こしょう,鶏がら,白ワイン                                                       | 631 kcal                              |
|                 | まめ豆サラダ                | ○         | いんげんまめ,ひよこまめ          | 米ぬか油,三温糖,はちみつ               | キャベツ,きゅうり,玉葱                        | 酢,塩,こしょう                                                              | 20.7 g                                |
|                 |                       |           |                       |                             |                                     |                                                                       | 23.3 g                                |
|                 |                       |           |                       |                             |                                     |                                                                       | 2.1 g                                 |
| 27火             | にどんうま煮丼               |           | 豚肉,凍り豆腐               | 精白米,精麦,米ぬか油,こんにゃく,三温糖,でん粉   | たけのこ水煮,にんじん,玉葱,干し椎茸,こまつな            | 酒,かつお厚削り節,塩,しょうゆ,本みりん                                                 | 584 kcal                              |
|                 | ぐだくさん具沢山みそ汁           | ○         | 油揚げ,木綿豆腐,白みそ,赤みそ      | じゃがいも                       | ごぼう,えのきたけ,にんじん,長ねぎ,こまつな             | かつお厚削り節                                                               | 24.4 g                                |
|                 | くだもの                  |           |                       |                             | 甘夏                                  |                                                                       | 16.5 g                                |
|                 |                       |           |                       |                             |                                     |                                                                       | 2.4 g                                 |
| 28水             | むぎ麦ごはん                |           |                       | 精白米,精麦                      |                                     |                                                                       | 637 kcal                              |
|                 | まーぼー豆腐カレー麻婆豆腐         | ○         | 豚ひき肉,大豆,赤みそ,八丁みそ,木綿豆腐 | 米ぬか油,三温糖,でん粉,ごま油            | しょうが,にんにく,干し椎茸,にんじん,長ねぎ,にら          | しょうゆ,酒,トウバンジャン,テンメンジャン,カレー粉,塩                                         | 26.3 g                                |
|                 | バランスサラダ               |           | 千ひじき,油揚げ              | こんにゃく,三温糖,米ぬか油              | こまつな,にんじん,きゅうり,ホールコーン缶,玉葱           | しょうゆ,塩,こしょう,酢,白ワイン,からし粉                                               | 23.7 g                                |
|                 |                       |           |                       |                             |                                     |                                                                       | 2.2 g                                 |
| 29木             | ふうタイ風やきそば             |           | 豚肉,生揚げ,むきえび,たまご       | 米ぬか油,蒸し中華麺,ごま油              | しょうが,にんにく,チンゲンツアイ,もやし,にら            | 塩,塩,こしょう,オイスターソース,ナンプラー,しょうゆ                                          | 592 kcal                              |
|                 | しらたまフルーツ白玉            | ○         |                       | 白玉粉,砂糖                      | みかん缶,黄桃缶,パイン缶,レモン汁                  |                                                                       | 25.1 g                                |
|                 |                       | ★タイ料理     |                       |                             |                                     |                                                                       | 16.8 g                                |
|                 |                       |           |                       |                             |                                     |                                                                       | 2.1 g                                 |
| 30金             | チキンカツサンド              |           | 鶏肉                    | 無塩パン,薄力粉,パン粉,米ぬか油,砂糖        | キャベツ                                | 塩,こしょう,中濃ソース,トマトケチャップ,からし粉                                            | 634 kcal                              |
|                 | マカロニスープ               | ○         | 豚肉,レンズまめ              | オリーブ油,じゃがいも,ショートパスタ         | にんにく,玉葱,にんじん,パセリ                    | 鶏がら,塩,こしょう                                                            | 29.1 g                                |
|                 |                       |           |                       |                             |                                     |                                                                       | 25.7 g                                |
|                 |                       | ★運動会応援献立  |                       |                             |                                     |                                                                       | 2.0 g                                 |
| 31日(土) 運動会 給食なし |                       |           |                       |                             |                                     |                                                                       |                                       |
|                 |                       |           |                       |                             |                                     | 月平均                                                                   | 607 kcal<br>24.4 g<br>20.7 g<br>2.2 g |

※ 材料・搬入等の都合により献立を変更することがあります。

5月の献立から

9日「オムレツ」 献立に合わせ「あれこれたまご」(文 とりやまみゆき 絵 中の滋 出版社 福音館書店)の絵本を紹介します。