

[令和7年度 5月 献立表]

目黒区立東山小学校

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	その他	エネルギー たんぱく質
1 木	カレーうどん		豚肉（もも）	調合油、冷凍うどん、でん粉	しょうが、玉葱、にんじん、長ねぎ、こまつな	水、かつお厚削り節（出汁用）、しょうゆ、塩、カレー粉	625 kcal
	もやしの甘酢和え	○	油揚げ	砂糖、ごま油	もやし、にんじん、きゅうり	しょうゆ、塩、酢	25.7 g
	新茶のケーキ		たまご、牛乳	砂糖、バター、薄力粉、米ぬか油、粉砂糖		ラム、抹茶、ベーキングパウダー	
2 金	中華おこわ		鶏肉もも（皮付）	精白米、もち米、ごま油、米ぬか油、砂糖	たけのこ（ゆで）、にんじん、こまつな	水、しょうゆ、並塩、酒	595 kcal
	中華風きゅうり	○		ごま油、砂糖、白ごま	きゅうり	並塩、しょうゆ、米酢、ラー油	19.0 g
	フルーツ白玉			白玉粉、砂糖	みかん缶（果肉）、パイナップル缶（液汁ごと）、黄桃缶（果肉のみ）、レモン（汁）	水	
7 水	茹でそらめめ				そらめめ		622 kcal
	チリドッグ	○	鶏ひき肉、ウィンナー	無塩パン、オリーブ油、砂糖、でん粉、調合油	にんにく、玉葱	トマトケチャップ、しょうゆ、塩、チリパウダー	25.5 g
	コーンシチュー		鶏肉もも（皮付）、牛乳、粉チーズ（パルメザン）	米ぬか油、じゃがいも、薄力粉	玉葱、にんじん、ホールコーン缶、クリームコーン缶、パセリ	鶏がら、水、ロリエ、塩、白こしょう	
8 木	麦ごはん			精白米、精麦			577 kcal
	五目豆腐	○	鶏肉もも（皮付）、むきえび（養殖）、絹ごし豆腐	米ぬか油、でん粉	にんにく、しょうが、にんじん、だいこん、たけのこ（ゆで）、長ねぎ、チンゲンツァイ、はくさい	酒、水、鶏がら、塩、こしょう、しょうゆ	23.4 g
	パリパリサラダ			三温糖、ごま油、米ぬか油、ワンタンの皮	キャベツ、きゅうり、にんじん、もやし、切干しだいこん	酢、しょうゆ、からし（粉）、塩	
9 金	豚丼		豚肩ロース（脂肪なし）	精白米、米ぬか油、しらたき、三温糖	しょうが汁、にんじん、玉葱	酒、だし汁、しょうゆ、本みりん	589 kcal
	じゃがいものみそ汁	○	油揚げ、白みそ、赤みそ	じゃがいも	玉葱、えのきたけ、こまつな	かつお薄削り節（出汁用）、水	24.7 g
	春キャベツの即席漬け		ちりめんじゃこ		キャベツ、きゅうり、にんじん、しょうが	塩、しょうゆ	
12 月	チキンライス		鶏肉もも（皮付）	精白米、米ぬか油	トマトジュース、にんにく、玉葱、にんじん、マッシュルーム（水煮缶詰）、ピーマン	並塩、こしょう、トマトケチャップ、トマトピューレ、トマトペースト、中濃ソース	613 kcal
	ひよこ豆入り野菜たっぷりスープ	○	鶏肉もも（皮付）、ひよこまめ（乾）	米ぬか油、じゃがいも	玉葱、にんじん、かぶ、キャベツ、かぶ（葉）	水、鶏がら、塩、こしょう、白ワイン、しょうゆ	22.6 g
	アセロラゼリー		カラギーナン、粉寒天	砂糖	アセロラ（10%果汁入り飲料）	水、ゼリーカップ	
13 火	ごはん			精白米			661 kcal
	肉じゃが	○	豚中型種ばら	米ぬか油、しらたき、じゃがいも、砂糖	玉葱、にんじん、さやいんげん	酒、水、しょうゆ、本みりん	25.9 g
	魚の胡麻味噌焼		さわら、白みそ	白ごま、砂糖、なたね油		酒、本みりん、うすくちしょうゆ	
	野菜の海苔和え		刻みのり	砂糖	こまつな、もやし、にんじん	だし汁、しょうゆ	
14 水	ドライカレー		鶏ひき肉	精白米、精麦、米ぬか油、薄力粉、砂糖	にんにく、しょうが、玉葱、にんじん、干しぶどう、ホールのトマト（缶）、ピーマン	カレー粉、並塩、水、赤ワイン、ロリエ、オールスパイス（粉）、トマトケチャップ	582 kcal
	こんにゃくサラダ	○		凍みこんにゃく（乾）、三温糖、ごま（いり）、ごま油、米ぬか油	きゅうり、にんじん、もやし、玉葱	しょうゆ、酢、塩	21.2 g
	果物（なつみ）				パレンシアオレンジ		
15 木	ジュース		鶏肉もも（皮付）、干ひじき（ｽﾚﾝｼﾞ釜、乾）、油揚げ	精白米、調合油、砂糖	にんじん、たけのこ（ゆで）、さやえんどう	水＋煮汁、しょうゆ、酒、並塩、だし汁	629 kcal
	もずく汁	○	木綿豆腐、沖縄もずく（塩蔵、塩抜き）	ごま油	しょうが、長ねぎ、こまつな	かつお削り節（出汁用）、水、塩、しょうゆ	20.8 g
	サーターアランダギー		たまご	薄力粉、黒砂糖、米ぬか油		ベーキングパウダー	
16 金	パンパン			パンパン			645 kcal
	ポテトマカロニグラタン	○	鶏肉もも（皮なし）、牛乳、プロセスチーズ	米ぬか油、じゃがいも、マカロニ・スパゲティ、薄力粉	玉葱、パセリ	白ワイン、水、鶏がら、並塩、こしょう	27.2 g
	フレンチサラダ			砂糖、米ぬか油	にんじん、きゅうり、キャベツ、ホールコーン缶、玉葱	酢、塩、こしょう、からし（粉）	
19 月	ゆかりごはん			精白米		水、ゆかり粉	603 kcal
	みそ汁	○	油揚げ、白みそ、赤みそ、生わかめ		だいこん	かつお薄削り節（出汁用）、水	23.6 g
	豆腐の真砂揚げ		絞り豆腐、しばえび（すり身）、鶏ひき肉、ちりめんじゃこ、干ひじき、たまご	でん粉、米ぬか油、砂糖、ごま油	にんじん、長ねぎ	塩、酒、水、かつお厚削り節、しょうゆ、本みりん、酢	
	お浸し（白菜・軟葉草）			砂糖	もやし、こまつな、にんじん	しょうゆ、本みりん	
20 火	麦ごはん			精白米、精麦			617 kcal
	回鍋肉	○	豚肉（もも）	調合油、砂糖、でん粉	にんにく、玉葱、にんじん、ピーマン、赤ピーマン、キャベツ、長ねぎ	酒、しょうゆ、本みりん、トウバンジャン、水	27.6 g
	豆腐と卵のスープ		鶏肉もも（皮付）、木綿豆腐、たまご、生わかめ	ひまわり油、でん粉	長ねぎ	水、かつお厚削り節、酒、並塩、こしょう、しょうゆ	
	果物（河内晩柑）				パレンシアオレンジ		
21 水	麻婆焼きそば		鶏ひき肉、赤みそ、木綿豆腐	なたね油、蒸し中華麺（油なし）、砂糖、でん粉、ごま油	しょうが、にんにく、にんじん、干し椎茸、長ねぎ、にら	塩、こしょう、しょうゆ、水、鶏がら、酒、トウバンジャン	646 kcal
	磯香ポテト	○	あおのり	じゃがいも、米ぬか油		並塩	26.5 g
	メロン				メロン（温室）		
22 木	わかめごはん		わかめご飯の素	精白米、精麦、ごま（いり）		水	587 kcal
	ぐる煮	○	鶏肉もも（皮付）、生揚げ	さといも、こんにゃく、三温糖	だいこん、にんじん、ごぼう	しょうゆ、水、かつお厚削り節（出汁用）	33.6 g
	かつをしょうが煮		かつお（春獲り）	三温糖	しょうが	しょうゆ、清酒（純米酒）、水	
	キャベツの即席漬け		塩昆布		キャベツ、きゅうり、にんじん	塩、しょうゆ	

23 金	ごはん	○		精白米			619 kcal
	みそ汁		日高昆布(素干し), 油揚げ, 赤みそ, 生わかめ	じゃがいも		かつお薄削り節(出汁用), 水	23.7 g
	ヘルシーハンバーグ		牛ひき肉, 絞り豆腐, たまご	調合油, パン粉(生), 米ぬか油, 薄力粉, 砂糖	玉葱, にんにく	塩, こしょう, ナツメグ(粉), スープ, トマトピューレ, ウスターソース, デミグラスソース	
	野菜ソテー		ベーコン	米ぬか油	にんにく, にんじん, ホールコーン缶, キャベツ, ビーマン	並塩, こしょう, しょうゆ	
26 月	ごはん	○		精白米			628 kcal
	わかめスープ		生わかめ, 木綿豆腐, たまご	ごま(いり), ごま油	長ねぎ	水, 鶏がら, 酒, 並塩, しょうゆ, こしょう	20.6 g
	ジャンボ餃子		豚ひき肉	でん粉, ごま油, ぎょうざの皮, なたね油	にんにく, しょうが, 長ねぎ, にら, キャベツ	塩, こしょう, しょうゆ, 酒	
	春雨サラダ			普通はるさめ(乾), 砂糖, 米ぬか油, ごま油	きゅうり, もやし, にんじん	酢, しょうゆ, からし(粉)	
27 火	ご飯	○		精白米		水	635 kcal
	小松菜と油揚げのみそ汁		油揚げ, 白みそ, 赤みそ		切干しだいこん, こまつな, 長ねぎ	かつお薄削り節, 水	29.3 g
	千草焼き		鶏ひき肉, たまご	米ぬか油, 砂糖	干し椎茸, にんじん, 長ねぎ, パセリ	塩, しょうゆ, 酒	
	野菜と車麩の煮物		鶏肉もも(皮付)	じゃがいも, こんにゃく, 焼きふ(車ふ), 三温糖	たけのこ(ゆで), にんじん, さやいんげん	水, かつお厚削り節, 本みりん, しょうゆ, 塩	
28 水	ツナトースト	○	まぐろ缶詰(油漬フレーイト), プロセスチーズ	無塩食パン, マヨネーズ(全卵型)	玉葱, パセリ	並塩, こしょう	687 kcal
	ボークビーンズ		ベーコン, 豚肉(もも), 大豆(国産, 乾)	米ぬか油, じゃがいも, 砂糖	にんにく, セロリー, 玉葱, にんじん	酒, 水, 鶏がら, トマトケチャップ, 中濃ソース, 赤ワイン, 並塩, こしょう, ナツメグ(粉)	32.3 g
	フルーツ入りヨーグルト		プレーンヨーグルト	砂糖	みかん缶(果肉), バイン缶(液汁ごと), 黄桃缶(果肉のみ)		
29 木	鶏ごぼうピラフ	○	鶏肉もも(皮付)	精白米, 精麦, バター, 米ぬか油	ごぼう, にんじん, 玉葱, ホールコーン缶, パセリ	煮汁, 水, 酒, しょうゆ, 塩	596 kcal
	キャベツのクリームスープ		ベーコン, 牛乳	米ぬか油, バター, 薄力粉	玉葱, にんじん, キャベツ, パセリ	水, 鶏がら, 塩, 白こしょう	20.5 g
	メロン				メロン(温室)		
30 金	中華丼	○	鶏肉もも(皮付), いか(短冊), しばえび(むき), なんと, うずら卵	精白米, 調合油, でん粉, ごま油	しょうが, にんじん, 玉葱, たけのこ(ゆで), はくさい, 長ねぎ, チンゲンツアイ	水, 鶏がら, 酒, 並塩, しょうゆ, こしょう	620 kcal
	春雨スープ		絹ごし豆腐	米ぬか油, 緑豆はるさめ, でん粉, ごま油	しょうが, にんじん, 長ねぎ, こまつな	水, 鶏がら, 酒, 塩, 白こしょう, しょうゆ, こしょう	21.8 g
	すいか				すいか		

給食回数20回 エネルギー619kcal たんぱく質 24.8g