



令和8年度 5月 献立表(1)

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金	こぎつね寿司	○	鶏肉、油揚げ、むきえび、刻みのり	精白米、砂糖	にんじん、さやいんげん	出し昆布、水、酢、塩、酒、本みりん、しょうゆ	571 kcal
	若竹汁 <small>こどもの日献立</small>		生わかめ、蒸しかまぼこ		たけのこ、長ねぎ	出し昆布、かつお節、塩、うすくちしょうゆ	22.5 g
	よもぎだんご		きな粉(大豆)	白玉粉、上新粉、砂糖	よもぎ(ゆで)	水、塩	
4日(月)みどりの日・5日(火)こどもの日・6日(水)振替休日							
7木	鶏そぼろごはん	○	鶏ひき肉、凍り豆腐	精白米、油、三温糖	しょうが、にんじん、さやいんげん	塩、しょうゆ、かつお節、酒、本みりん	694 kcal
	石狩汁 <small>八十八夜献立</small>		生鮭、減塩みそ(白)(赤)	じゃがいも、こんにゃく	だいこん、にんじん、玉ねぎ、しょうが、こまつな	出し昆布、かつお節、酒、本みりん	27.1 g
	抹茶と小豆のケーキ		たまご、牛乳	砂糖、バター、薄力粉		抹茶、ベーキングパウダー、甘納豆(あずき)	
8金	ガーリックトースト	○		ソフトフランスパン、バター	にんにく、パセリ		589 kcal
	ポークシチュー		豚肉	油、じゃがいも、薄力粉、砂糖	セロリー、にんじん、玉ねぎ、ホールトマト	塩、こしょう、赤ワイン、鶏がら、豚骨、ロリエ、トマトケチャップ、中濃ソース、ウスターソース、タイム、グローブ	21.9 g
	かぶときゅうりのサラダ			オリーブ油、三温糖	きゅうり、かぶ、玉ねぎ	米酢、塩、こしょう、しょうゆ	
11月	ごはん	○		精白米、胚芽精米			584 kcal
	小松菜のみそ汁		生揚げ、減塩みそ(赤)(白)		切干しだいこん、こまつな、玉ねぎ	出し昆布、かつお節	30.6 g
	鮭の照り焼き		生鮭	三温糖	しょうが	しょうゆ、本みりん、酒	
	変わり五目豆		豚肉、大豆	じゃがいも、油、こんにゃく、砂糖	にんじん、ピーマン	酒、本みりん、うすくちしょうゆ	
12火	キムチチャーハン	○	たまご、豚肉	精白米、油、砂糖	長ねぎ、にんじん、たけのこ、はくさい(キムチ漬け)、にら	しょうゆ、塩、酒、本みりん、こしょう	521 kcal
	中華スープ		絹ごし豆腐	油、ごま油	しょうが、長ねぎ、にんじん、だいこん、チンゲンツァイ	鶏がら、塩、しょうゆ、こしょう	22.2 g
	茹でそらまめ <small>2年生そらまめのさやむき</small>				そらまめ		
13水	トマトクリームスパゲティ	○	鶏肉、いか、生クリーム	スパゲティ、オリーブ油、砂糖、油、薄力粉	にんにく、玉ねぎ、ホールトマト、パセリ	塩、こしょう、鶏がら、ロリエ、黒こしょう、白ワイン	582 kcal
	ポテトのフレンチサラダ			じゃがいも、油、オリーブ油	にんじん、きゅうり、ホールコーン	米酢、塩、こしょう、からし	23.7 g
	果物(ニューサマーオレンジ)				ニューサマーオレンジ		
14木	ごはん	○		精白米、胚芽精米			644 kcal
	じゃがいもと小松菜のみそ汁		減塩みそ(赤)(白)	じゃがいも	切干しだいこん、玉ねぎ、えのきたけ、こまつな	出し昆布、かつお節	22.1 g
	ジャンボ餃子		豚ひき肉	でん粉、ごま油、ぎょうざの皮、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	
	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	
15金	ごはん	○		精白米、胚芽精米			640 kcal
	肉じゃが		豚肉	油、しらたき、じゃがいも、砂糖	玉ねぎ、にんじん、さやいんげん	酒、しょうゆ、本みりん	25.7 g
	ししゃもの茶つきり揚げ		からふとししゃも(生干し)	でん粉、薄力粉、油		酒、ベーキングパウダー、塩、抹茶	
	キャベツの即席漬		塩昆布		キャベツ、きゅうり、にんじん	塩、しょうゆ	
18月	ジュシー <small>沖縄県の料理</small>	○	鶏肉、干ひじき、油揚げ	精白米、油、砂糖	にんじん、たけのこ、さやえんどう	しょうゆ、酒	567 kcal
	もずく汁		木綿豆腐、沖縄もずく	ごま油	しょうが、長ねぎ、こまつな	かつお節、塩、しょうゆ	18.6 g
	ココアちんすこう			ラード、砂糖、薄力粉		ピュアココア	
19火	玄米入りごはん	○		精白米、発芽玄米			557 kcal
	ずまし汁		絹ごし豆腐		えのきたけ、こまつな	出し昆布、かつお節、塩、酒、本みりん、うすくちしょうゆ	23.7 g
	ほっけの竜田揚げ		ほっけ	でん粉、油	しょうが	酒、しょうゆ	
	五目金平		豚肉、さつま揚げ	ごま油、つきこんにゃく、三温糖	にんじん、ごぼう、さやいんげん	一味唐辛子、しょうゆ、酒、本みりん	
20水	ドライカレー	○	豚ひき肉	精白米、油、米粉	にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんじん、ホールトマト、ピーマン	塩、ターメリック、赤ワイン、カレー粉、チャツネ、ロリエ、カラムマサラ、クミン、中濃ソース、こしょう、しょうゆ	600 kcal
	カリカリポテトのサラダ			三温糖、油、じゃがいも、油	キャベツ、きゅうり、にんじん	酢、塩、こしょう	20.8 g
	果物(しらぬい)				清見オレンジ		
21木	ごはん	○		精白米、胚芽精米			570 kcal
	かぶのみそ汁		油揚げ、減塩みそ(赤)(白)		切干しだいこん、かぶ、玉ねぎ、こまつな	出し昆布、かつお節	24.8 g
	千草焼き		鶏ひき肉、たまご	油、砂糖	にんじん、玉ねぎ、さやえんどう	酒、塩、しょうゆ	
	野菜と車麩の煮物		鶏肉	じゃがいも、こんにゃく、焼きふ、三温糖	たけのこ、にんじん、さやいんげん	かつお節、本みりん、しょうゆ、塩	
22金	ハニートースト	○		食パン、バター、はちみつ			657 kcal
	コーンシチュー		鶏肉、牛乳、粉チーズ	油、じゃがいも、薄力粉	玉ねぎ、にんじん、ホールコーン、クリームコーン、パセリ	鶏がら、ロリエ、塩、こしょう	21.8 g
	キャベツとベーコンのサラダ		ベーコン	油、砂糖	キャベツ、きゅうり、にんじん、にんにく	米酢、塩、こしょう、うすくちしょうゆ	



令和8年度 5月 献立表(2)

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
25月	あんかけ焼きそば		豚肉, いか	油, 蒸し中華麺, でん粉, ごま油	しょうが, にんにく, にんじん, たけのこ, 玉ねぎ, キャベツ, もやし, チンゲン	塩, こしょう, 酒, かつお節, しょうゆ	570 kcal
	のり塩大豆	○	大豆, あおのり	でん粉, 油		塩	25.3 g
	くだもの(すいか)				すいか		
26火	ごはん			精白米, 胚芽精米			567 kcal
	大根とじゃがいものみそ汁	○	減塩みそ(赤)(白)	じゃがいも	切干しだいこん, だいこん, 玉ねぎ	出し昆布, かつお節	23.3 g
	いかかりん揚げ		いか	でん粉, 油	しょうが	しょうゆ, 本みりん	
	野菜のごま酢和え		粉がつお	砂糖, 白ごま(すり)	キャベツ, にんじん, もやし	米酢, しょうゆ	
27水	ごはん			精白米, 胚芽精米			611 kcal
	西湖豆腐	○	豚ひき肉, 木綿豆腐	油, 砂糖, でん粉	しょうが, にんにく, にんじん, たけのこ, ホールトマト, 長ねぎ, ピーマン	豚骨, 鶏がら, しょうゆ, 塩, 酒, 米酢	24.9 g
	春雨サラダ			緑豆はるさめ, 砂糖, ごま油	きゅうり, もやし, にんじん	酢, しょうゆ, 塩, からし	
	果物(清見)				清見オレンジ		
28木	ごはん			精白米, 胚芽精米			595 kcal
	かきたま汁	○	絹ごし豆腐, たまご	でん粉	長ねぎ, こまつな	出し昆布, かつお節, 塩, うすくちしょうゆ, 本みりん	29.5 g
	鱈のごまみそ焼き		まあじ, 減塩みそ(白)	白ごま, 砂糖, 油		酒, 本みりん, うすくちしょうゆ	
	野菜炒め		豚肉	油	玉ねぎ, にんじん, キャベツ, ピーマン	しょうゆ, 本みりん	
29金	フレンチトースト		たまご, 牛乳	食パン, 砂糖, バター, 粉砂糖		バニラエッセンス	637 kcal
	ポークビーンズ	○	大豆, ベーコン, 豚肉	油, じゃがいも, 砂糖	玉ねぎ, にんじん, バセリ	塩, 豚骨, 赤ワイン, トマト, ケチャップ, 中濃ソース, 塩, こしょう	29.3 g
	フレンチサラダ			オリーブ油, 油	にんじん, きゅうり, キャベツ, ホールコーン, 玉ねぎ	米酢, 塩, こしょう, からし	

☆5月の給食回数18回(中学年平均)エネルギー 598kcal たんぱく質 24.3g

☆献立は食材の都合により変更になる場合があります。

5月の給食から

- 1日 こどもの日のお祝い献立です。こどもの日の行事食では、ちまきやかかしわもちなどが有名ですが、よもぎを使った「草餅」も邪気を払い、健やかな成長を願う意味があるので食べられています。また縁起がよい食材とされているたけのこ(成長)、かつお(勝男)、ぶり(出世魚)を取り入れた料理もあります。給食では、「こぎつね寿司、若竹汁、よもぎだんご」の献立でお祝いをします。
- 7日 2月の立春から数えて88日目にあたる日が「八十八夜」です。今年は5月2日です。寒くなることが少なくなり、田植えをしたり、茶摘みをしたり、農作業を行う目安にもなっています。給食では八十八夜献立として、抹茶と小豆のケーキを作ります。
- 12日 2年生が教室でそらまめのさやむきをします。さやから丁寧に取り出した豆を給食室に届けます。旬のそらまめはすぐに調理し、給食の時には素材の味を味わいます。
- 18日 沖縄県の郷土料理を作ります。ジュシーは肉や野菜を炊き込んだごはんです。沖縄県産のもずくでスープを作ります。もずく酢のイメージが強いですが、汁ものや炒め物、天ぷらなどでもおいしく食べられます。ちんすこうは伝統的なお菓子で、基本の材料は小麦粉、ラード、砂糖です。今回はココアパウダーを加えてココアちんすこうを作ります。

