

令和7年 5月献立予定表

日曜	こんだてめい 献立名	牛乳	からだ 体をつくるもの 赤のなかま	ねつちから 熱や力になるもの 黄のなかま	ちやうしとどの 調子を整えるもの 緑のなかま	エネルギー Kcal たんぱく質 g
1	ごはん			精白米		572
	お茶のふりかけ		ちりめんじゃこ	ごま	煎茶	
	新じゃがのそぼろ煮	○	鶏ひき肉	じゃがいも でんぶん 砂糖 油	人参 玉葱 さやいんげん	
	江戸菜のみそ汁		豆腐 みそ		大根 長ねぎ 小松菜	
2	ポークハヤシライス		豚肉 粉チーズ	精白米 小麦粉 バター 油	人参 玉葱 グリンピース マッシュルーム デミグラスソース	680
	コーンサラダ	○		オリーブ油 三温糖	コーン キャベツ きゅうり 玉葱	
	くだもの 果物(美生柑)				美生柑	
7	むぎ 麦ごはん			精白米 精麦		611
	まーぼーとうふ 麻婆豆腐	○	豚ひき肉 みそ 豆腐	油 ごま油 砂糖 でんぶん	にんにく しょうが 人参 長ねぎ	
	きき 茎わかめの中華サラダ		茎わかめ	油 ごま油 砂糖	レタス きゅうり もやし キャベツ 玉葱	
8	きな粉揚げパン		きな粉	コッペパン 三温糖 油		578
	とりにく やさい 鶏肉と野菜の煮込み	○	鶏肉	油 じゃがいも でんぶん	人参 玉葱 コーン ピーマン	
	くだもの 果物(カラマンダリン)				カラマンダリン	
9	ごはん			精白米		581
	ぶたにく 豚肉のしょうが焼き	○	豚肉	砂糖 油	しょうが	
	もやし炒め			ごま油	もやし 人参 にら	
金	たぬき汁		みそ	油 でんぶん	こんにゃく ごぼう 人参 大根 玉葱 小松菜	23.5
	12		レンズ豆 鶏ひき肉	精白米 油 小麦粉	ごぼう しょうが 玉葱 人参 トマトピューレ	647
月	やさい 野菜ソテー	○	ツナ	ごま油	人参 小松菜 キャベツ もやし	27.4
	くだもの 果物(美生柑)				美生柑	
13	ココアパン			ココアパン		593
	マカロニシチュー	○	鶏肉 調理用牛乳 調製豆乳	油 マカロニ バター 小麦粉	人参 玉葱 コーン パセリ	
	キャロットドレッシングサラダ			オリーブ油 砂糖	きゃべつ きゅうり もやし セロリー 玉葱 人参	
14	むぎ 麦ごはん			精白米 精麦		615
	わふうすぶた 和風酢豚	○	豚肉	でんぶん じゃがいも 油 砂糖 ごま油	しょうが 人参 玉ねぎ しめじ ピーマン	
	にらたま汁		豆腐 卵	でんぶん	玉葱 にら	
15	コーンわかめラーメン		鶏ひき肉 わかめ	蒸し中華麺 油 砂糖 ごま油	長ねぎ コーン しょうが	598
	ジャーマンポテト	○	ベーコン	オリーブ油 じゃがいも	玉葱 ピーマン	
	くだもの 果物(メロン)				メロン	
16	ごはん			精白米		560
	あかな て や 魚の照り焼き	○	赤魚	油	しょうが	
	そくせきづ 即席漬け			ごま油 砂糖	キャベツ きゅうり かぶ	
	とんじる 豚汁		豚肉 豆腐 みそ	油	ごぼう 人参 玉葱	
金						27.9

☆1日(木) 八十八夜

☆20日(火)東京都八丈島のフルーツレモンを使用

☆26日(月)1年生「そら豆のさやむき体験」

◎9日(金)5・6年生遠足

◎16日(金)3・4年生遠足

◎23日(金)2年生校外学習

◎30日(金)1・2年生遠足

(20回) 台東育英小学校

日曜	こんだてめい 献立名	牛乳	からだ 体をつくるもの 赤のなかま	ねつちから 熱や力になるもの 黄のなかま	ちやうしとどの 調子を整えるもの 緑のなかま	エネルギー Kcal たんぱく質 g
19	ピザサンドトースト		ピザチーズ	食パン 油	玉葱 マッシュルーム ピーマン トマトピューレ	574
	ワンタンスープ	○	豚肉	ワンタンの皮 ごま油	しょうが もやし 玉葱 にら	
	だいこん 大根サラダ			三温糖 油 ごま油 ごま	大根 きゅうり 人参	
20	キムチチャーハン		豚肉	精白米 油	人参 キムチ(魚介なし) ピーマン	604
	かぶのスープ	○	鶏肉		かぶ 人参 玉葱 えのきたけ	
	はちみつレモンケーキ		卵 調理用牛乳	グラニュー糖 はちみつ バター 小麦粉	レモン	
21	ごはん			精白米		588
	よりにく や 鶏肉のくわ焼き	○	鶏肉	砂糖 油	しょうが	
	あおな 青菜とこんにゃくの炒め煮			油 砂糖 ごま	しめじ こまつな こんにゃく	
水	みそ汁		油揚げ みそ	じゃがいも	玉葱 きゃべつ	24.9
	22					
木	ごはん			精白米		588
	あじ	○	あじ	小麦粉 パン粉 油		
	キャベツソテー			バター	きゃべつ もやし	
金	よしのじる 吉野汁		鶏肉 油揚げ	でんぶん	しめじ 人参 ごぼう 大根 小松菜	26.9
	23					
金	スパゲティマトソース		鶏肉 粉チーズ	スパゲティ 油	セロリー しょうが 人参 玉葱 マッシュルーム トマトピューレ トマト缶	571
	オニオンドレッシングサラダ	○		油 砂糖	キャベツ もやし きゅうり	
	くだもの 果物(南津梅)				南津梅	
26	ごはん			精白米		575
	にく 肉じゃが	○	豚肉 高野豆腐	油 じゃがいも でんぶん 油 砂糖	人参 糸こんにゃく 玉葱 さやいんげん	
	ふながた 舟形きゅうり				きゅうり	
月	ゆでそら豆				そら豆	23.6
	27					
火	きつねうどん		油揚げ	冷凍うどん	小松菜 人参 玉葱	598
	チキンチキンごぼう	○	鶏肉	でんぶん 油 砂糖	ごぼう 枝豆	
	くだもの 果物(カラマンダリン)				カラマンダリン	
28	ごはん			精白米		583
	かつお 鰹のごまがらめ	○	鰹	でんぶん 油 三温糖 ごま	にんにく しょうが	
	もやしのレモンしょうゆ				もやし コーン 人参 レモン	
水	きゃべつとかぶのみそ汁		油揚げ みそ		かぶ きゃべつ 玉葱	29.6
	29					
木	かまや 釜焼きビビンバ		鶏ひき肉	精白米 油 砂糖 ごま油 ごま	大豆もやし ほうれん草 人参 しょうが	602
	ビーフン炒め	○	豚肉	油 ビーフン ごま油	人参 玉葱 きゃべつ ピーマン	
	わかめスープ		豆腐 わかめ		長ねぎ	
金	りんごゼリー		粉寒天	砂糖	りんごジュース	22.5
	30					
金	ガーリックフランス			フランスパン バター	にんにく	591
	ポークビーンズ	○	大豆 ひよこ豆 豚肉 白いんげん豆	油 じゃがいも でんぶん	玉葱 人参 トマトピューレ	
	グリーンサラダ			オリーブ油 砂糖	きゃべつ きゅうり さやいんげん セロリー 玉葱	25.1

※料理名を右にたどると、その料理に使われている材料と働きがわかります。

※献立は、学校行事、その他の都合で変更することがあります。

※衛生管理上、果物以外の食材はサラダを含めてすべて加熱しています。

※種実類(ごま・カカオ・栗を除く)、いくら、そば、キウイは使用していません。

