



5月 給食献立表



令和8年度

杉並区立浜田山小学校

日	主食	牛乳	おかず	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	1人ばく質 脂質 食塩相当量
1 金	ちゅうかおこわ 5日：端午の節句献立	○	はるさめスープ かぶときゅうりのかふうづけ よもぎだんご	ぶた肉、ほたてがい、牛乳、 とり肉、とうふ、きぬとうふ、 きな粉	米、米粒麦、もち米、ごま油、 さとう、はるさめ、でんぶん、 白玉粉、上新粉	乾しいたけ、ゆでたけのこ、にんじん、 はくさい、ながねぎ、かぶ、かぶの葉、 きゅうり、しょうが、よもぎ粉	606 kcal 22.5 g 15.4 g 3.1 g
7 木	ハヤシライス	○	コールスローサラダ くだもの（きよみオレンジ）	ぶた肉、生クリーム、牛乳	米、米粒麦、米ぬか油、バター、 小麦粉、サラダ油	にんにく、しょうが、たまねぎ、 にんじん、マッシュルーム缶、キャベツ トマトジュース、グリーンピース、 きゅうり、コーン缶、清見オレンジ	605 kcal 19.6 g 21.9 g 2.1 g
8 金	おちやめごはん (おちやとわかめのごはん)	○	きんぴらコロッケ みそ汁 キャベツときゅうりのあさづけ	たきこみわかめ、牛乳、ぶた肉、 油揚げ、とうふ、白みそ、 赤みそ	米、もち麦、白炒りごま、 米ぬか油、さとう、じゃがいも、 小麦粉、パン粉、揚げ油	ごぼう、たまねぎ、にんじん、 えのさたけ、こまつな、きゅうり、 キャベツ、しょうが	599 kcal 22.5 g 19.9 g 2.8 g
11 月	グリーンピースごはん 2年生：さやむき体験	○	サケのたつたあげ さわにわん きりぼしだいこんのサラダ	牛乳、生サケ、ぶた肉、 かつおぶし、ちりめんじゃこ	米、米粒麦、小麦粉、でんぶん、 揚げ油、米ぬか油、さとう、 白炒りごま	グリーンピース（生）、にんにく、 しょうが、新たけのこ、にんじん、 だいこん、ながねぎ、さやえんどう、 切干大根、こまつな、もやし、たまねぎ	562 kcal 28.3 g 18.0 g 2.2 g
12 火	むぎごはん サミット食材提供デー 沖縄料理献立	○	とうがんのソーキ汁 こまつなともやしのおかかあえ シークワサーとオレンジのゼリー	牛乳、ぶた肉、かまぼこ、 こんぶ、かつおぶし、 粉寒天	米、押し麦、つきこんにやく、 さとう	とうがん、にんじん、こねぎ、 こまつな、もやし、オレンジジュース、 シクワシャー果汁、みかん缶	583 kcal 20.2 g 22.4 g 1.6 g
13 水	レモンバタートースト	○	チリコンカン なんでもせんぎりサラダ	牛乳、赤いんげん豆、ベーコン、 ぶたひき肉、干ひじき	食パン、バター、さとう、 米ぬか油、じゃがいも	レモン、にんにく、しょうが、 たまねぎ、にんじん、ピーマン、 マッシュルーム缶、コーン缶、トマト缶、 パズリコ、だいこん、キャベツ、 きゅうり	561 kcal 20.7 g 16.3 g 2.5 g
14 木	むぎごはん	○	サバのソテー韓国風だれ トックスープ チャプチェ	牛乳、さば、とり肉、ぶた肉	米、押し麦、ごま油、さとう、 でんぶん、トック、米ぬか油、 韓国はるさめ、白炒りごま	しょうが、にんにく、にんじん、 はくさい、ながねぎ、こまつな、 もやし、ほうれんそう、乾しいたけ	631 kcal 27.0 g 22.8 g 2.2 g
15 金	とりとごぼうのピラフ	○	じゃがいものポタージュ おんやさいのレモンびたし	とり肉、ベーコン、牛乳、 生クリーム	米、米粒麦、バター、米ぬか油、 揚げ油、じゃがいも	たまねぎ、赤ピーマン、ごぼう、 にんにく、キャベツ、アスパラガス、 黄ピーマン、レモン、しょうが	560 kcal 20.2 g 18.9 g 2.1 g
18 月	ピビンバ	○	わかめスープ くだもの（みしょうかん）	ぶた肉、たまご、牛乳、わかめ、 とうふ	米、米粒麦、米ぬか油、さとう、 ごま油、白炒りごま	しょうが、にんにく、生ぜんまい、 もやし、こまつな、にんじん、 ながねぎ、美生柑	597 kcal 24.3 g 20.6 g 2.2 g
19 火	きつねごはん カミカミデー	○	わかさぎのからあげ とうにゅういりみそ汁 もやしのカレーふうみあえ	油あげ、牛乳、わかさぎ、 ぶた肉、とうふ、白みそ、 赤みそ、豆乳	米、米粒麦、さとう、でんぶん、 揚げ油、じゃがいも、米ぬか油、 ごま油、白炒りごま	にんじん、さやえんどう、ごぼう、 だいこん、ながねぎ、もやし、 きゅうり、しょうが	564 kcal 22.5 g 19.4 g 2.6 g
20 水	シーフードのトマトスパゲティ	○	グリーンサラダ みしょうかんの米粉ケーキ	ベーコン、いか、おきえび、 あさり、粉チーズ、生クリーム、 牛乳	スパゲティ、米ぬか油、 米粉、グラニュー糖、粉糖	にんにく、たまねぎ、しめじ、 マッシュルーム缶、トマト缶、キャベツ、 きゅうり、アスパラガス、美生柑、 オレンジジュース	618 kcal 26.7 g 20.5 g 2.4 g
21 木	むぎごはん	○	さわらのごみそやき しおにくじやが もやしとこまつなのからししょうゆ	牛乳、さわら、赤みそ、ぶた肉、	米、押し麦、白すりごま、 でんぶん、米ぬか油、さとう、 こんにやく、じゃがいも	しょうが、にんじん、たまねぎ、 さやいんげん、こまつな、もやし	558 kcal 27.2 g 17.0 g 1.7 g
22 金	カツオめし 国産食材の日	○	いもだんご汁 キャベツとこまつなのおかかあえ	かつお、のり、牛乳、 とりもも肉、かつおぶし	米、押し麦、でんぶん、揚げ油、 さとう、じゃがいも	えだまめ、しょうが、ごぼう、 にんじん、だいこん、しめじ、 ながねぎ、キャベツ、こまつな	568 kcal 24.4 g 13.0 g 2.2 g
25 月	むぎごはん ひじきふりかけ	○	あじのなんばんつけ かきたま汁 キャベツときゅうりのそくせきづけ	干ひじき、かつおぶし、牛乳、 あじ、とうふ、たまご	米、米粒麦、さとう、ごま油、 でんぶん、小麦粉、揚げ油	ながねぎ、にんじん、こまつな、 きゅうり、キャベツ、しょうが	557 kcal 28.0 g 17.6 g 2.5 g
26 火	チキンカツバーガー	○	しろいんげんまめとやさいのスープ くだもの（みしょうかん）	とり肉、牛乳、ぶた肉、 白いんげん豆	丸パン、小麦粉、パン粉、 揚げ油、米ぬか油、じゃがいも、 マカロニ	キャベツ、しょうが、にんにく、 にんじん、たまねぎ、こまつな 美生柑	589 kcal 29.8 g 20.3 g 2.4 g
27 水	むぎごはん 国産食材の日	○	おこのみたまごやき ちくぜんに いとかんてんサラダ	牛乳、たまご、ぶたひき肉、 かつおぶし、あおのり、 とり肉、糸寒天	米、押し麦、米ぬか油、 こんにやく、さとう、ごま油	キャベツ、ながねぎ、にんじん、 ごぼう、たけのこ缶、もやし、 きゅうり	559 kcal 25.2 g 18.9 g 1.9 g
28 木	だいすいりドライカレー	○	じゃがいものハニーサラダ くだもの（メロン）	ぶたひき肉、だいた、牛乳	米、米粒麦、米ぬか油、 じゃがいも、揚げ油、 はちみつ	マッシュルーム缶、にんにく、しょうが、 セロリー、たまねぎ、にんじん、 レーズン、キャベツ、コーン缶、 きゅうり、メロン	634 kcal 22.6 g 19.6 g 1.8 g
29 金	キムチチャーハン	○	きびなごのからあげ パンサンズー くだもの（れいとうみかん）	ぶた肉、あさり、八丁みそ、 牛乳、きびなご（生）	米、米粒麦、米ぬか油、ごま油、 でんぶん、揚げ油、はるさめ、 さとう	にんじん、たまねぎ、乾しいたけ、 たけのこ缶、キムチ、にんにく、 しょうが、ピーマン、きゅうり、 もやし、れいとうみかん	567 kcal 22.6 g 17.1 g 2.6 g

☆食材納入の都合により変更することがありますのでご了承ください。アレルギーにかかわるときは、ご連絡させていただきます。
☆できるだけ給食で初めて食べる食材がないよう、使用食材をご確認いただくと安心です。

