

# 〔 5 月 献立表 〕

2025年 5月

杉並区立馬橋小学校

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食分 たんぱく質 脂質 食塩相当量		
1 木	麦ごはん	○	たらのマヨネーズ焼き かきたま汁 大根サラダ	たら,さば節(だし),とうふ,★たまご,かつお節	★飲用牛乳 米,押し麦,パン粉,でんぶん,さとう	ノンエッグマヨネーズ,油,白炒りごま	こまつな,にんじん たまねぎ,マヨネーズ,水煮,ながねぎ,だいこん,きゅうり	557 kcal 26.4 g 19.0 g 2.0 g	
2 金	高野豆腐のそぼろごはん	○	野菜のみそ汁 抹茶ケーキ	とり挽き肉,高野豆腐,さば節(だし),淡色辛みそ,赤色辛みそ,★たまご	★飲用牛乳,★調理用牛乳 米,米粒麦,さとう,じゃがいも,小麦粉,甘納豆	炒め油	にんじん,こまつな 乾しいたけ,ながねぎ,もやし,たまねぎ,えのきたけ	678 kcal 27.3 g 16.8 g 2.4 g	
7 水	中華ちまき	○	わんだんスープ フルーツみつ豆	豚肩肉,とり骨(スープ),赤えんどう(乾)	★飲用牛乳 もち米,米粒麦,わんだんの皮,さとう	炒め油,ごま油	にんじん,こまつな 乾しいたけ,ゆでたけのこ,グリーンピース(冷),たまねぎ,もやし,ながねぎ,しょうが,★みかん缶,パイ缶,★もも缶	562 kcal 20.3 g 14.7 g 1.9 g	
8 木	シーフードピラフ	○	ポタージュ こんにゃくサラダ	とり肉,★あさり水煮,★いか,★むきえび,とり骨(スープ)	★飲用牛乳,★調理用牛乳,★生クリーム,干ひじき	米,米粒麦,じゃがいも,米粉,こんにゃく,はちみつ	大豆バター,炒め油,米ぬか油,サラダ油	にんじん,こまつな たまねぎ,マヨネーズ,水煮,セロリー,キャベツ	590 kcal 24.1 g 19.8 g 3.0 g
9 金	麦ごはん	○	大豆入りコロッケ 新たけのこのみそ汁 キャベツと小松菜のいそ和え	大豆,豚挽き肉,さば節,淡色辛みそ,赤色辛みそ	★飲用牛乳,生わかめ,もみのり	米,押し麦,じゃがいも,マッシュポテト,小麦粉,パン粉	炒め油,揚げ油	にんじん,こまつな たまねぎ,新たけのこ,ながねぎ,キャベツ,ホールコーン	622 kcal 23.1 g 20.0 g 2.6 g
12 月	麦ごはん	○	ジャンボ揚げギョウザ ひじきスープ 中華酢あえ	豚挽き肉,★たまご,とうふ,さば節(だし)	★飲用牛乳,干ひじき	米,押し麦,でんぶん,ぎょうざの皮,小麦粉,はるさめ,さとう	ごま油,揚げ油	にら,にんじん,ほうれんそう にんにく,しょうが,キャベツ,ながねぎ,えのきたけ,きゅうり,もやし	582 kcal 23.5 g 17.7 g 1.9 g
13 火	ピースごはん	○	魚の韓国風だれ 豆腐とわかめのみそ汁 大根の香りつけ	ホキ,さば節,とうふ,淡色辛みそ,赤色辛みそ	出し昆布,たきこみわかめ,★飲用牛乳,乾燥わかめ,塩昆布	米,米粒麦,でんぶん,さとう	揚げ油,ごま油	こまつな グリーンピース(生),しょうが,にんにく,えのきたけ,たまねぎ,だいこん,キャベツ,きゅうり	557 kcal 28.5 g 16.1 g 2.8 g
14 水	ブルコギ丼	○	カリカリごぼうのサラダ ジュシーフルーツ	豚肉	★飲用牛乳 米,米粒麦,さとう,小麦粉,でんぶん	炒め油,ごま油,白炒りごま,揚げ油	にんじん,にら,こまつな にんにく,しょうが,だいこん,もやし,しめじ,ながねぎ,ごぼう,キャベツ,ホールコーン,★ザーサイ,わかめ	579 kcal 22.8 g 19.2 g 1.7 g	
15 木	わかめうどん	○	切干大根のサラダ 草だんご	さば節(だし),豚肩肉,油揚げ,かまぼこ,かつお節,絹とうふ,きな粉	出し昆布,生わかめ,★飲用牛乳,★ちりめんじゃこ	ゆでうどん,さとう,白玉粉,上新粉	油,白炒りごま	にんじん,こまつな,よもぎ粉 乾しいたけ,ながねぎ,切干大根,キャベツ,たまねぎ	559 kcal 26.1 g 19.7 g 3.0 g
16 金	親子丼(だし入)	○	塩豚汁 キャベツのおかかあえ	とり肉,さば節(だし),★たまご,豚肉,かつお節	★飲用牛乳	米,押し麦,つきこんにゃく,さとう,でんぶん,じゃがいも	白炒りごま	にんじん,こまつな たまねぎ,乾しいたけ,ながねぎ,かぶ,しめじ,しょうが,キャベツ	608 kcal 28.2 g 16.8 g 2.4 g
19 月	キムチ炒飯(卵なし0.9)	○	はるさめとわかめのスープ ばりばりひじき	豚肩肉,とり骨(スープ),とうふ	★飲用牛乳,乾燥わかめ,干ひじき,★ダイスチーズ	米,米粒麦,はるさめ,さとう,小麦粉,善香きの皮(生)	炒め油,白炒りごま,揚げ油	にんじん,ピーマン,こまつな キムチ(白菜),しょうが,ながねぎ,切り落とし,えのきたけ,ながねぎ	606 kcal 21.2 g 19.9 g 2.5 g
20 火	金平ごはん	○	焼きししゃも 肉じゃが 何でも千切りサラダ	豚肩肉(せん切り),豚肩肉	★飲用牛乳,★ししゃも,干ひじき	米,米粒麦,さとう,こんにゃく,じゃがいも	炒め油,油	にんじん ごぼう,しょうが,たまねぎ,グリーンピース(冷),だいこん,キャベツ,きゅうり,★レモン(加熱)	572 kcal 21.4 g 17.6 g 2.2 g
21 水	麦ごはん	○	白身魚の辛味噌焼 早苗汁 ゆかりキャベツ	ホキ,赤色辛みそ,さば節,とり肉,とうふ,油揚げ,淡色辛みそ	★飲用牛乳	米,押し麦,さとう,じゃがいも	ごま油,白炒りごま,炒め油	にんじん,ゆかり にんにく,ながねぎ,たけのこ,ふき,わらび,キャベツ	562 kcal 32.0 g 16.5 g 2.6 g
22 木	赤飯	○	鶏肉のかわりあげ とうふとわかめのすまし汁 小松菜とキャベツのお浸し もちもちきなこ	ささげ,とりもも肉,かつお節(だし),絹とうふ,かつお節,豆腐,きな粉	★飲用牛乳,出し昆布	米,米粒麦,もち米,新引粉,さとう,白玉粉,米粉	揚げ油,油	ほうれんそう,こまつな,にんじん しょうが,にんにく,えのきたけ,ながねぎ,キャベツ	673 kcal 29.1 g 26.8 g 2.0 g
23 金	カツカレー	○	野菜のレモンドレッシング モモのクラッシュゼリー	豚肉,豚骨(スープ),とり骨(スープ),とり胸肉,ゼラチン	★飲用牛乳,粉寒天	米,押し麦,小麦粉,じゃがいも,三温糖,パン粉,生パン粉,さとう	油,大豆バター,炒め油,揚げ油	にんじん,ホールトマト(缶),こまつな にんにく,しょうが,セロリー,たまねぎ,りんご,キャベツ,★レモン(加熱),★ももジュース,★黄桃缶	684 kcal 17.8 g 20.2 g 2.1 g
27 火	セサミトースト	○	ミネストローネ ピクルス	とり肉,とり骨(スープ),赤いんげん豆	★飲用牛乳	★食パン,さとう,じゃがいも,マカロニ	白すりごま,白練りごま,★バター	にんじん,トマト,ホールトマト(缶) セロリー,たまねぎ,キャベツ,だいこん,きゅうり	555 kcal 20.9 g 20.2 g 2.4 g
28 水	きつねごはん	○	豆あじのから揚げ 芋団子汁 シャキシャキあえ	油揚げ,とりもも肉,さば節(だし)	★飲用牛乳,★豆あじ,出し昆布	米,米粒麦,さとう,でんぶん,小麦粉,じゃがいも	揚げ油,炒め油,ごま油	にんじん,こまつな ごぼう,だいこん,ながねぎ,切干大根,もやし,きゅうり	589 kcal 22.7 g 17.7 g 1.9 g
29 木	麦ごはん	○	鶏肉のマスタード焼き 青菜とコーンのスープ コーンとアスパラのサラダ	とりもも肉,さば節(だし),★たまご	★飲用牛乳	米,押し麦,生パン粉,さとう,でんぶん	油	こまつな,アスパラガス ながねぎ,はくさい,クリームコーン,キャベツ,ホールコーン,★マスタード	608 kcal 26.4 g 22.1 g 2.7 g
30 金	麦ごはん(エコふりかけ)	○	いかのオイル焼き 呉汁 糸寒天の味噌かけ	かつお節,★いか,さば節(だし),豚肉,とうふ,淡色辛みそ,赤色辛みそ,大豆,油揚げ	昆布,★飲用牛乳,出し昆布,糸寒天	米,押し麦,三温糖,じゃがいも,さとう	白すりごま,油	にんじん,こまつな ごぼう,だいこん,ながねぎ,きゅうり,もやし,★レモン(加熱)	555 kcal 27.6 g 15.5 g 2.6 g

※柑橘類の種類は変更になる場合があります。

献立は仕入れの都合で変更になることがあります。ご了承ください。