



5月 献立予定表



令和8年度

荒川区立第五峡田小学校

実施日 日 曜	献立名	材 料 名			栄 養 価	
		血や筋肉のもとになるもの	熱や力のもとになるもの	体の調子をよくするもの	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1 金	[2日:八十八夜の日] 牛乳 ヨーン茶飯 すきやき風煮 ごまブロッコリー 抹茶ミルクゼリー	牛乳 豚肉 焼き豆腐 粉寒天 生クリーム	油 精白米 米粒麦 しらたき さとう 焼きふ 白すりごま	ホールコーン にんじん たまねぎ えのきたけ 長ねぎ ブロッコリー もやし キャベツ	649	26.6
7 木	[5日:端午の節句] 牛乳 中華おこわ すまし汁 草団子	牛乳 豚肉 わかめ きな粉	精白米 もち米 ごま油 さとう あられ麩 白玉粉 上新粉	しょうが 干しいたけ たけのこ水煮 にんじん たまねぎ えのきたけ 長ねぎ こまつな	568	19.4
8 金	牛乳 エビピラフ わかめのバリバリサラダ ジュリエンヌスープ	牛乳 ベーコン えび わかめ	精白米 米粒麦 バター 油 ワンタンの皮 さとう ごま油	たまねぎ にんじん マッシュルーム缶 パセリ キャベツ もやし しょうが	606	21.9
11 月	牛乳 麦ごはん 鮭の西京焼き 大根の和風サラダ みそ汁	牛乳 鮭 みそ 豆腐 わかめ	精白米 米粒麦 さとう 白練りごま 白ごま 三温糖 油	にんじん もやし だいこん きゅうり キャベツ たまねぎ こまつな	559	27.7
12 火	[2年生 グリーンピースのさやむき体験] 牛乳 グリーンピースごはん ちくぜん煮 ツナとひじきのサラダ	牛乳 鶏肉 焼き竹輪 ひじき ツナ	精白米 米粒麦 油 こんにゃく さといも さとう	グリーンピース ごぼう にんじん たけのこ 干しいたけ さやいんげん もやし キャベツ こまつな	623	21.9
13 水	牛乳 パンプキンパン ポークビーンズ じゃこサラダ	牛乳 豚肉 大豆 ちりめんじゃこ	パンプキンパン バター 小麦粉 油 じゃがいも さとう 白ごま ごま油	セロリー にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム缶 しょうが トマトピューレ こまつな キャベツ	583	26.7
14 木	牛乳 焼き肉ピピン丼 じゃがいもの中華風ごま和え 果物(柑橘類の予定)	牛乳 豚肉 ハム	精白米 米粒麦 さとう ごま油 白ごま じゃがいも 白すりごま	にんにく しょうが たまねぎ りんご こまつな にんじん もやし きゅうり オレンジ	619	26.9
15 金	牛乳 きのこうどん しょうが風味サラダ 豆腐ドーナツ	牛乳 豚肉 油揚げ 豆腐 きな粉	冷凍うどん さとう 油 ごま油 三温糖 小麦粉	干しいたけ にんじん たまねぎ しめじ えのきたけ こまつな キャベツ もやし しょうが	558	22.6
18 月	牛乳 麦ごはん さわらのごまみそ焼き 煮浸し みそ汁	牛乳 さわら みそ 油揚げ 豆腐 わかめ	精白米 米粒麦 三温糖 練りごま 白すりごま さとう	しょうが にんじん えのきたけ キャベツ こまつな たまねぎ	570	27.9
19 火	牛乳 チーズパン ポテトグラタン 小松菜とベーコンのスープ	牛乳 鶏肉 いんげんまめ チーズ ベーコン	チーズパン 油 じゃがいも バター なたね油 小麦粉	にんにく たまねぎ にんじん ホールコーン こまつな	631	25.3
20 水	牛乳 ねぎ塩豚丼 青菜のスープ 乳酸菌ゼリー	牛乳 豚肉 豆腐 粉寒天 カルピス	精白米 米粒麦 ごま油 白ごま すりごま てんぷん 油 さとう	長ねぎ しょうが にんにく たまねぎ もやし にら レモン汁 にんじん キャベツ えのきたけ チンゲンサイ みかん缶	603	23.2
21 木	牛乳 ジャンバラヤ フレンチサラダ ABCスープ	牛乳 鶏肉 ウィンナー ベーコン	精白米 油 さとう オリーブ油 マカロニ	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム缶 ビーマン ホールトマト キャベツ もやし ホールコーン	581	19.5
22 金	牛乳 そぼろ丼 おかか和え 呉汁	牛乳 豚肉 卵 かつお節 みそ 大豆 豆腐	精白米 米粒麦 さとう 油 三温糖 ごま油 じゃがいも	しょうが にんじん こまつな キャベツ きゅうり だいこん 長ねぎ	621	27.8
25 月	牛乳 こぎつねごはん あおさの卵焼き きのこ汁 果物(メロンの予定)	牛乳 鶏肉 油揚げ あおさ 豆腐 卵 豆腐 みそ	精白米 米粒麦 油 つきこんにゃく さとう	にんじん 干しいたけ さやいんげん たまねぎ しいたけ ぶなしめじ えのきたけ 長ねぎ こまつな メロン	623	28.1
26 火	牛乳 かつおめし 生揚げと野菜の煮物 野菜のごま浸し	牛乳 かつお 生揚げ 豚肉	精白米 てんぷん さとう 白ごま 油 白すりごま	しょうが たけのこ にんじん たまねぎ キャベツ さやいんげん こまつな	647	28.9
27 水	牛乳 みそコーンラーメン 中華サラダ サイダーボンチ	牛乳 豚肉 みそ 粉かつお わかめ 粉寒天	むし中華めん 油 ごま油 さとう	しょうが にんにく にんじん もやし キャベツ ホールコーン 長ねぎ にら みかん缶 パイン缶 黄桃缶 レモン汁	593	21.2
28 木	牛乳 麦ごはん あじのハバーグ 五目きんぴら みそ汁	牛乳 あじ 鶏肉 卵 みそ 大豆 わかめ	精白米 米粒麦 生パン粉 さとう 油 つきこんにゃく 白ごま じゃがいも	しょうが たまねぎ ごぼう れんこん にんじん さやいんげん さやえんどう	584	24.7
29 金	牛乳 じゃがチーズフランス コールスローサラダ キャロットバタージュース	牛乳 ベーコン チーズ 生クリーム	ソフトフランスパン オリーブ油 精白米 じゃがいも 油 さとう	にんにく たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり ホールコーン クリームコーン	660	22.1

◎献立の変更並びに回数が増えることがあります。

◎「赤字」になっている献立名が行事食等になっています。

5月分 一日あたりの平均	604	24.6
3・4学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準	650	26.8

