

令和7年度 5月 給食献立表

東調布第三小学校

日	主食	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	エネルギー たんぱく質
1 木	五目寿司	○	昆布, 油揚げ, 鶏卵, きざみのり	米, 砂糖, 油	にんじん, 干ししいたけ, かんぴょう, 小松菜	572 kcal
	魚の照り焼き		かつお	砂糖	しょうが汁	32.2 g
	ぐる煮		厚揚げ	砂糖, 油, じゃがいも, こんにゃく	にんじん, だいこん, ごぼう	
2 金	ミルクパン	○		ミルクパン		600 kcal
	切り干し大根ハンバーグ		豚肉, 大豆ミート		たまねぎ, 切干し大根	30.3 g
	ボイルキャベツ				キャベツ	
	ビーンズチャウダー		鶏肉, 鳥がら, 調製豆乳, レンズまめ		たまねぎ, にんにく, にんじん	
7 水	ジャージャー麺	○	豚肉, 鳥がら	油, 蒸し中華麺, 砂糖, でん粉	しょうが, にんにく, たまねぎ, にんじん, たけのこ, 干ししいたけ, ねぎ, もやし, きゅうり	642 kcal
	のり塩ビーンズ		大豆, 青のり	油		28.9 g
	乳酸菌ゼリー		粉寒天, カルピスウォーター	砂糖		
8 木	ピザトースト	○	ツナ缶, ソイシュレッド	食パン	にんにく, たまねぎ, ピーマン, マッシュルーム	526 kcal
	ポトフ				たまねぎ, にんじん, キャベツ, パセリ	28.7 g
	フルーツヨーグルトかけ		豆乳ヨーグルト	砂糖	みかん缶, りんご缶	
9 金	ハヤシライス	○	鳥がら, 豚肉	米, 麦, 油, じゃがいも	にんにく, しょうが, セロリ, にんじん, たまねぎ, マッシュルーム, トマトペースト	595 kcal
	ひよこ豆入りサラダ		ポークハム, ひよこ豆	サラダ油, 砂糖	もやし, キャベツ, きゅうり, コーン	18.5 g
	ぶどうゼリー				ぶどうジュース	2.1 g
12 月	豚肉のしぐれごはん	○	豚肉	米, 麦, 油, 砂糖	ごぼう, しょうが, さやいんげん	559 kcal
	鯖のごまだれ焼き		鯖	ごま油, 白ねりごま, 白いりごま	しょうが, ねぎ	27.5 g
	田舎汁			じゃがいも, つきこんにゃく	にんじん, だいこん, しめじ, 小松菜	
13 火	ビビンバ	○	豚肉	米, 麦, 油, 砂糖, ごま油	しょうが汁, にんじん, 小松菜, もやし, ホールコーン	504 kcal
	チゲスープ		鶏肉		はくさいキムチ漬, もやし, にんじん, はくさい, えのきたけ, にら	20.2 g
	果物				かんきつ類	
14 水	麦ごはん	○		米, 麦		616 kcal
	揚げ餃子		豚肉, 大豆ミート	油, ごま油, でん粉, ぎょうざの皮	しょうが, にんにく, キャベツ, にら	22.2 g
	昆布サラダ		塩昆布	砂糖	キャベツ, にんじん, もやし	
	中華風スープ		鶏肉	マロニー	にら, にんじん, たまねぎ	
15 木	じゃこゆかりご飯	○	ちりめんじゃこ	米, 麦, 油	ゆかり	590 kcal
	親子たまご焼き		鶏肉, 鶏卵, 削り節, 油揚げ	油, 砂糖, じゃがいも	にんじん, 干ししいたけ, たまねぎ, 小松菜	29.4 g
	じゃがいもとたまねぎのみそ汁		削り節, 油揚げ	米, 麦, 油, 砂糖, じゃがいも	ゆかり, にんじん, 干ししいたけ, たまねぎ, 小松菜	
16 金	メキシカンライス	○	豚肉	米, 麦, 油, じゃがいも	たまねぎ, にんじん, ホールコーン, ピーマン	531 kcal
	コーンと野菜スープ		豚肉	油, じゃがいも	たまねぎ, にんじん, ホールコーン, キャベツ	19.1 g
	果物				かんきつ類	

19 月	シュガートースト	○		食パン、ソイレブール、グラニュー糖、砂糖		595 kcal
	ボルシチ		豚肉、鳥がら	砂糖、油、じゃがいも、サラダ油	にんにく、しょうが、セロリ、にんじん、たまねぎ	20.9 g
	パプリカサラダ			砂糖、サラダ油	キャベツ、きゅうり、パプリカ	
20 火	肉野菜うどん	○	厚削り節、昆布、豚肉、油揚げ	冷凍うどん	にんじん、たまねぎ、ねぎ、小松菜	732 kcal
	竹輪ぺったん		焼き竹輪、大豆ミート、かつお節、青のり	油	ねぎ、小松菜、ホールコーン、キャベツ、しょうが	30.0 g
	果物				かんきつ類	
21 水	鶏肉とごぼうのごはん	○	鶏肉、油揚げ、削り節	米、麦、油、砂糖	しょうが、ごぼう、干しいたけ、にんじん、さやいんげん	558 kcal
	ちくわ二色揚げ		焼き竹輪、青のり	油		23.9 g
	すまし汁		豆腐		にんじん、たまねぎ、小松菜	
22 木	キムチチャーハン	○	豚肉	米、麦、油、マロニー	にんじん、たまねぎ、はくさいキムチ漬	523 kcal
	マロニースープ		鳥がら、鶏肉	マロニー、ごま油	にんじん、たまねぎ、小松菜	19.4 g
	甘辛カリカリ豆		大豆	油、でん粉、三温糖、白いりごま		
23 金	高野めし	○	油揚げ、鶏肉、削り節、高野豆腐	米、麦、油、砂糖	ごぼう、にんじん	527 kcal
	魚のピリ辛焼き		メルルーサ	砂糖	にんじん、にんにく、ねぎ	26.5 g
	みそけんちん汁		豆腐	砂糖	ごぼう、にんじん、ねぎ、だいこん	
26 月	グリンピースとわかめのご飯	○	炊き込みわかめ	米、麦	グリンピース	540 kcal
	肉じゃが煮のカレー風味		豚肉	こんにゃく、じゃがいも、砂糖	にんじん、干しいたけ、たまねぎ、小松菜	21.0 g
	じゃこ入り海藻サラダ		海藻サラダ、ちりめんじゃこ	砂糖、白いりごま、ごま油	キャベツ、にんじん、きゅうり	
27 火	コーンライス	○	鶏肉	米、麦、サラダ油	たまねぎ、さやいんげん	512 kcal
	ミネストローネ		鶏肉、ひよこ豆	油、じゃがいも	たまねぎ、にんにく、セロリー、にんじん	18.0 g
	豆乳キャラメルプリン		豆乳	砂糖		
28 水	玄米ごはん	○		米、玄米		601 kcal
	鶏のてり焼き				しょうが汁	23.7 g
	すいとん		鶏肉、油揚げ	白玉粉	だいこん、にんじん、はくさい、ねぎ、小松菜	
29 木	みそラーメン	○	豚肉もも	油、蒸し中華めん、砂糖	にんにく、たまねぎ、にんじん、もやし、しょうが	502 kcal
	ビーンズポテト		大豆	油、じゃがいも		21.8 g
	果物				かんきつ類	
30 金	カレーライス	○	鳥がら、鶏肉	米、麦、油	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ	663 kcal
	福神漬け				福神漬け	22.2 g
	コーンサラダ			サラダ油、砂糖	もやし、きゅうり、オレンジ	
	果物				かんきつ類	

《お知らせ》

- ・行事食や食材購入の都合により、献立や材料が変更になる場合があります。ご了承ください。
特に野菜や果物は、天候による不作、価格高騰などの理由で、急遽変更になることがあります。