

早寝早起き朝ごはん月間

令和8年度 5月 給食献立表

大田区立東調布第三小学校

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 金	丸パン	○		丸パン		490 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	25.6 g
	ポイルキャベツ				キャベツ	
	ビーンズチャウダー		鶏肉, 調製豆乳, レンズまめ	油, じゃがいも	たまねぎ, にんにく, にんじん	
7 木	五目寿司	○	油揚げ, 鶏卵, きざみのり	米, 麦, 砂糖, 油	にんじん, 干しいたけ, かんぴょう, 小松菜	583 kcal
	魚の照り焼き		かつお	砂糖	しょうが汁	35.1 g
	ぐる煮		厚揚げ	砂糖, じゃがいも, こんにゃく	にんじん, だいこん, ごぼう	
8 金	そばろごはん	○	鶏肉	米, 麦, 油, 砂糖	ごぼう, たまねぎ, にんじん, 干しいたけ, さやいんげん	564 kcal
	肉じゃがカレー煮		鶏肉	油, 砂糖, こんにゃく, じゃがいも	たまねぎ, にんじん, 小松菜	20.8 g
	果物				かんきつ類	
11 月	キムチチャーハン	○	豚肉	米, 麦, 油	にんじん, たまねぎ, はくさいキムチ漬	521 kcal
	マロニースープ		鶏肉	マロニー, ごま油	にんじん, たまねぎ, 小松菜, 干し椎茸	19.6 g
	甘辛カリカリ豆		大豆	油, でん粉, 三温糖, 白いりごま		
12 火	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, ビーマン, マッシュルーム	551 kcal
	ポトフ		豚肉	油, じゃがいも	たまねぎ, セロリー, にんじん, キャベツ, パセリ	30.1 g
	フルーツヨーグルトかけ		ソイヨーグルト	グラニュー糖	みかん缶, りんご缶	
13 水	肉野菜うどん	○	厚削り節, 豚肉, 油揚げ	冷凍うどん, 油	にんじん, たまねぎ, ねぎ, 小松菜	733 kcal
	竹輪ぺったん		焼き竹輪, 大豆ミート, かつお節, 青のり	油	にんじん, ねぎ, コーン, キャベツ, しょうが	29.7 g
	果物				かんきつ類	
14 木	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	554 kcal
	魚のごまだれ焼き		鯖	ごま油, 白ねりごま, 白いりごま	しょうが, ねぎ	27.4 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	
15 金	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	506 kcal
	チゲスープ		鶏肉		にんじん, もやし, はくさいキムチ漬, はくさい, えのきたけ, いら	20.1 g
	果物				かんきつ類	

18 月	麦ごはん	○		米, 麦		621 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	22.3 g
	昆布サラダ		塩昆布	ごま油, 砂糖	キャベツ, にんじん, もやし	
	中華風スープ		鶏肉	ごま油, マロニー	にら, にんじん, たまねぎ	
19 火	わかめご飯	○	炊き込みわかめ	米, 麦		566 kcal
	豚肉とじゃがいもの煮物		豚肉	油, 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	21.5 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	にんじん, キャベツ, もやし	
20 水	メキシカンライス	○	豚肉	米, 麦, 油	たまねぎ, にんじん, ピーマン, コーン, ピーマン	501 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, キャベツ, コーン	18.5 g
	果物				かんきつ類	
21 木	ハヤシライス	○	豚肉	米, 麦, 油, 砂糖, ソイレブール	にんにく, しょうが, セロリー, たまねぎ, にんじん, マッシュルーム	624 kcal
	ひよこ豆入りサラダ		ポークハム, ひよこまめ	サラダ油, 砂糖	キャベツ, もやし, きゅうり, コーン	19.8 g
	ぶどうゼリー		粉寒天	砂糖	ぶどうジュース	
22 金	きつねのホイティ風カレー	○	豚肉, 大豆ミート, 大豆	米, 麦, 油	にんにく, しょうが, にんじん, たまねぎ	586 kcal
	もやしのサラダ			サラダ油, 砂糖	にんじん, もやし, きゅうり	23.2 g
	りんごゼリー		粉寒天	砂糖	りんごジュース	
26 火	コーンライス	○	鶏肉	米, 麦, サラダ油, 油	たまねぎ, にんじん, コーン, さやいんげん	517 kcal
	ミネストローネ		鶏肉, ひよこまめ	油, じゃがいも	たまねぎ, にんじん, にんにく, セロリー, トマト	18.1 g
	豆乳キャラメルプリン		アガー, 調製豆乳	砂糖		
27 水	ごまとのりのご飯	○	青のり	米, 麦, 白いりごま		560 kcal
	厚揚げの煮物		豚肉, 厚揚げ	油, 砂糖, でん粉	にんじん, たまねぎ, 小松菜	23.7 g
	おひたし			砂糖	小松菜, キャベツ, もやし	
28 木	みそラーメン	○	豚肉もも	油, 蒸し中華めん	にんにく, たまねぎ, にんじん, もやし, しょうが, 小松菜	492 kcal
	ビーンズポテト		大豆	油, じゃがいも, でん粉		21.0 g
	果物				かんきつ類	
29 金	カレーライス	○	鶏肉	米, 麦, 油, じゃがいも	にんにく, しょうが, にんじん, たまねぎ	544 kcal
	福神漬け				福神漬	19.4 g
	コーンサラダ			サラダ油, 砂糖	にんじん, キャベツ, きゅうり, コーン	
	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。