



5月 道塚小学校献立表



令和7年4月30日
大田区立道塚小学校
校長 荻 間 秀 浩

◎今月の給食目標→健康な体をつくろう

日	献立名	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	(kcal) エネルギー	たんぱく質
☆八十八夜給食☆							
1木	こうやどうふのそぼろどん	○	とりにく、こうやどうふ	こめ、むぎ、あぶら、さとう	しょうが、にんじん、しいたけ、ねぎ、さやいんげん	554	22.8
	すましじる		けずりぶし、とうふ、かまぼこ		ねぎ、にんじん、こまつな		
	まっちゃプリン		こなかてん、ぎゅうにゅう、なまクリーム	さとう			
☆端午の節句給食☆							
2金	ちゅうかちまき	○	ぶたにく、えだまめ	あぶら、ごまあぶら、もちごめ	しいたけ、にんじん、たけのこ	579	22.5
	だいこんサラダ			ごま、あぶら、さとう、ごまあぶら	だいこん、にんじん、きゅうり		
	ちゅうかふうコーンスープ		とりがら、とりにく、たまご	でんぶん	しょうが、にんじん、たまねぎ、コーン、ねぎ		
7水	ヨーグルトフレンチトースト	○	ヨーグルト、たまご、ぎゅうにゅう	パン、さとう、バター、グラニューとう		548	20.1
	コーンサラダ			あぶら、さとう	もやし、キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン		
	A B C スープ		とりがら、ベーコン、ぶたにく	あぶら、じゃがいも、マカロニ	しょうが、にんじん、たまねぎ、キャベツ、パセリ		
☆旬を味わう給食☆							
8木	たけのこずし	○	こんぶ(だし)、あぶらあげ、けずりぶし、きざみのり	こめ、さとう	にんじん、かんぴょう、たけのこ、さやいんげん	547	24.3
	ちぐさやき		とりにく、たまご	あぶら、さとう	にんじん、たまねぎ、しいたけ、こまつな		
	こんさいのごみそしる		けずりぶし	あぶら、さといも、ごま	ごぼう、だいこん、にんじん、ねぎ		
☆運動会応援給食第1弾☆							
9金	みそラーメン	のむヨーグルト	ぶたにく、とりがら、とんこつ	ラーメン、あぶら	にんにく、しょうが、にんじん、もやし、キャベツ、コーン、ねぎ	603	20.3
	のむヨーグルト		アシドミルク				
	あおのりビーンズポテト		だいず、あおのり	あぶら、じゃがいも、でんぶん			
	フルーツポンチ			さとう	おうとう、みかん、パインアップル		
12月	ごはん	○		こめ、むぎ		561	23.8
	とりにくのごましょうゆやき		とりにく	ごまあぶら、ごま	にんにく、しょうが、ねぎ		
	こんぶサラダ		しおこんぶ	ごまあぶら、さとう	にんじん、キャベツ、こまつな		
	みそしる		けずりぶし、とうふ、あぶらあげ、わかめ		だいこん、えのきたけ、ねぎ		
13火	ツナトースト	○	ツナ、チーズ	パン、あぶら、さとう	にんにく、セロリー、たまねぎ、トマト	585	26.6
	ポトフ		とりがら、ベーコン、ぶたにく	あぶら、じゃがいも	しょうが、セロリー、にんじん、たまねぎ、キャベツ、パセリ		
	パリパリサラダ			あぶら、さとう、ワンタンのかわ	にんじん、きゅうり、キャベツ		
14水	きんぴらごはん	○	こんぶ(だし)、ぶたにく	こめ、むぎ、あぶら、しらたき、さとう、ごまあぶら	ごぼう、にんじん、さやいんげん	521	26.3
	さかなのむぎみそやき		たら	さとう、ごま、むぎ			
	さわにわん		けずりぶし、あぶらあげ	こんにゃく、でんぶん	しめじ、ごぼう、にんじん、こまつな、だいこん、ねぎ		
15木	ジャンバラヤ	○	ウィンナー、ベーコン	こめ、むぎ、バター、あぶら、さとう	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、ピーマン	521	21.5
	オムレツ		ツナ、たまご	じゃがいも、バター	たまねぎ、パセリ		
	やさいスープ		とりがら、ベーコン	あぶら	しょうが、にんじん、たまねぎ、キャベツ、コーン、パセリ		
☆運動会応援給食第2弾☆							
16金	チキンカツカレーライス	○	とりにく、とりがら、たまご	こめ、むぎ、あぶら、じゃがいも、バター、こむぎこ、パンこ	たまねぎ、にんにく、しょうが、にんじん	730	28.1
	じゃこいりかいそうサラダ		かいそうサラダ、ちりめんじゃこ	さとう、ごまあぶら	キャベツ、きゅうり、にんじん		
	くだもの(メロン)				メロン		

20 火	きなこあげパン	○	きなこ	パン、あぶら、グラニューとう、さとう		671	28.1
	やきにくサラダ		ぶたにく、たまご	あぶら、いとこんにやく、さとう	しょうが、にんにく、にんじん、キャベツ、ブロッコリー		
	ボルシチ		とりがら、ぶたにく、なまクリーム	あぶら、じゃがいも	しょうが、にんにく、セロリー、にんじん、たまねぎ、トマトピューレ、キャベツ、パセリ		
21 水	こまつなとぶたにくのちゅうかどん	○	とりがら、ぶたにく	こめ、むぎ、あぶら、さとう、でんぷん、ごまあぶら	しょうが、にんにく、にんじん、たまねぎ、たけのこ、こまつな	534	24.0
	にらたまスープ		とりがら、とりにく、とうふ、たまご	でんぷん	しょうが、にんじん、たまねぎ、にら		
22 木	チキントマトスパゲティ	○	ベーコン、とりにく、とりがら	スパゲッティ、あぶら、さとう、こむぎこ	にんにく、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、トマト	760	24.9
	コールスローサラダ			あぶら、さとう、マヨネーズ	キャベツ、きゅうり、にんじん		
	カステラケーキ		たまご	バター、グラニューとう、こむぎこ			
23 金	こぎつねごはん	○	あぶらあげ	こめ、むぎ、さんおんとう、ごま	いとみつば	557	23.4
	ししゃものいそべあげ		ししゃも、あおのり	こむぎこ、あぶら			
	おかかあえ		かつおぶし	さとう	にんじん、キャベツ、もやし		
	とんじる		けずりぶし、ぶたにく、あぶらあげ	あぶら、じゃがいも、こんにやく	ごぼう、にんじん、だいこん、ねぎ		

☆給食で世界旅行☆
～韓国編～

26 月	ビビンバ	○	ぶたにく	こめ、むぎ、あぶら、さとう、ごま、ごまあぶら	にんにく、しょうが、たけのこ、こまつな、だいずもやし、にんじん	534	21.6
	わかめたまごスープ		とりがら、とりにく、とうふ、わかめ、たまご	でんぷん、ごまあぶら	しょうが、にんじん、たまねぎ		
	ぶどうゼリー		こなかてん	さとう	ぶどうジュース		
27 火	ちゃんこうどん	○	とりがら、とんこつ、さばあつけずりぶし、とりにく、あぶらあげ	うどん	しょうが、にんじん、しいたけ、はくさい、ねぎ、こまつな	619	27.0
	たこべったん		だいず、たこ、かつおぶし	こむぎこ、あぶら	にんじん、コーン、ねぎ、キャベツ		
	ツナサラダ		ツナ	あぶら、さとう	キャベツ、こまつな、にんじん		
28 水	プルコギどん	○	ぶたにく	こめ、むぎ、ごまあぶら、さとう、ごま、つきこんにやく、でんぷん	にんにく、たまねぎ、キャベツ、にんじん、あかピーマン、ピーマン	509	20.9
	はるさめスープ		とりがら、とりにく	マロニー、ごまあぶら	にんじん、たまねぎ、もやし、えのきたけ、ねぎ		
29 木	ミルクパン	○		パン		516	28.2
	さかなのモルネソースやき		たら、ぎゅうにゅう、チーズ	バター、こむぎこ	パセリ		
	むぎとやさいのスープ		とりがら、とりにく	むぎ	しょうが、にんじん、セロリー、たまねぎ、コーン、キャベツ		
	くだもの(れいとうみかん)				れいとうみかん		
30 金	こまつなチャーハン	○	ぶたにく	あぶら、ごまあぶら、こめ、むぎ	にんじん、こまつな	484	18.5
	コロコロサラダ			あぶら、さとう	にんじん、だいこん、きゅうり、コーン、たまねぎ、りんご		
	とりチゲスープ		とりがら、とりにく		しょうが、にんじん、もやし、だいこん、えのきたけ、にら		

いちにち あ へいきんえいようか
一日当たりの平均栄養価

エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食相当量(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)	ビタミンB1(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	マグネシウム(mg)	亜鉛(mg)
575	23.8	21.3	2.5	333	1.9	0.35	27	5.3	80	2.7



☆道塚小学校のみなさんへ☆

こんげつ うんどうかい
今月は運動会がありますね。運動会でたくさん体を動かすと水分が不足しがちです。熱中症を防ぐためにも、こまめな水分補給を心がけてくださいね。運動会を頑張るみなさんへ応援の気持ちを込めて、金曜日に2週連続運動会応援給食を実施します。楽しみにしててくださいね。また、5月は八十八夜給食と端午の節句給食があります。八十八夜は立春から数えて八十八日目の日を指します。このころ摘まれた新茶を飲むと、1年間災いなく過ごせるといわれています。今年は5月1日の八十八夜の日に、八十八夜給食を実施します。八十八夜給食では抹茶を使ったプリンを出します。また、5月5日は端午の節句です。端午の節句の日に、ちまきを食べることで、立派な大人になるようお願いが込められています。道塚小学校では5月2日に端午の節句給食を実施します。