



5月の予定こんだて表



家庭数

大田区立南六郷小学校
校長 小沼 一実
栄養士

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人分 - たんぱく質	備考
1 水	麦ごはん	○	魚の香味焼き じゃがいものきんぴら ごまあえ	牛乳、さごし	米、麦、砂糖、じゃがいも、油、つき こんにゃく、白ねりごま、白すり ごま	ねぎ、しょうが、にんにく、にんじん、 ごぼう、さやいんげん、もやし、キャ ベツ、小松菜	625 kcal 25.5 g	1日 満足5・6年
2 木	中華おこわ	○	中華スープ フルーツポンチ	牛乳、豚肉、鶏肉、豆腐	米、もち米、麦、ごま油、油、砂糖	ねぎ、にんじん、だけのご(水煮)、干 しいだけ、小松菜、しょうが、たま ねぎ、黄桃(缶)、みかん(缶)、パイン アップル(缶)	533 kcal 17.4 g	
7 火	焼肉丼	○	中華サラダ 果物(カラマンダリン)	牛乳、豚肉	米、麦、油、三温糖、白いりごま、で ん粉、マロニー、ごま油	しょうが、にんにく、にんじん、たま ねぎ、もやし、ピーマン、キャベツ、 きゅうり、カラマンダリン	551 kcal 19.7 g	
8 水	黒砂糖パン	○	魚のムニエル 大豆のトマト煮 ABCマカロニスープ	牛乳、たら、豚肉、大豆、ベーコン	黒砂糖パン、小麦粉、バター、油、 じゃがいも、マカロニ	にんにく、たまねぎ、にんじん、しょ うが、キャベツ、しめじ	529 kcal 28.2 g	
9 木	麦ごはん	○	ひじき入り卵焼き わかだけ汁 野菜の甘じょうゆあえ	牛乳、鶏肉、干ひじき、鶏卵、豆腐、 油揚げ	米、麦、油、砂糖	にんじん、さやいんげん、だいこん、 たけのこ(水煮)、えのきだけ、ねぎ、 小松菜、もやし	530 kcal 24.3 g	
10 金	ジャージャー麺	○	じゃがいももち 果物(冷凍みかん)	牛乳、豚肉、大豆、レンズまめ、ビ ザ用チーズ、青のり	油、蒸し中華麺、三温糖、でん粉、 じゃがいも、油	しょうが、にんにく、たまねぎ、にん じん、干しいだけ、ねぎ、もやし、 きゅうり、冷凍みかん	615 kcal 25.0 g	
13 月	ピザトースト	○	コーンスープ キャロットゼリー	牛乳、ベーコン、ピザ用チーズ、鶏 肉、調理用牛乳、粉寒天	食パン、油、でん粉、三温糖	にんにく、たまねぎ、ピーマン、マッ シュルーム、しょうが、にんじん、 ホールコーン(缶)、クリームコーン (缶)、パセリ、オレシジュース	554 kcal 22.7 g	
14 火	ごまごはん	○	花シューマイ わかめスープ 中華酢あえ	牛乳、豚肉、豆腐、カットわかめ	米、麦、白いりごま、でん粉、ごま 油、しゅうまいの皮、マロニー、砂 糖	干しいだけ、たまねぎ、しょうが、 にんにく、にんじん、もやし、キャ ベツ、きゅうり	559 kcal 19.6 g	
15 水	メキシカンライス	○	マーマレードチキン ビーンズサラダ	牛乳、鶏肉、ウィンナー、いか、鶏 肉、うすら豆、ひよこまめ	米、麦、油、三温糖	たまねぎ、にんじん、マッシュルー ム、ピーマン、にんにく、マーマレ ード、キャベツ、きゅうり、ホールコ ーン(缶)	594 kcal 25.0 g	
16 木	わかめうどん	○	シャキシャキあえ 草団子	牛乳、豚肉、油揚げ、カットわか め、絹ごし豆腐、きな粉	冷凍細うどん、三温糖、ごま油、白 玉粉、上新粉、砂糖	干しいだけ、にんじん、たまねぎ、 だいこん、ねぎ、小松菜、切干し大根、 もやし、よもぎ	557 kcal 23.7 g	16日 満足3・4年
17 金	グリーンピースごはん 1年生 グリンピース さやむき	○	鮭の塩麹焼き いもだんご汁 おひたし	牛乳、炊き込みわかめ、生鮭、油揚 げ	米、もち米、油、じゃがいも、でん 粉	グリーンピース、にんにく、ねぎ、ご ぼう、にんじん、だいこん、小松菜、キャ ベツ、もやし	581 kcal 27.6 g	
20 月	チャーハン	○	ワンタンスープ 果物(小玉すいか)	牛乳、豚肉、むきえび、鶏卵、豚肉	米、麦、油、ごま油	にんじん、ねぎ、干しいだけ、グ リンピース(冷凍)、たまねぎ、もやし、 しょうが、小松菜、小玉すいか	578 kcal 24.6 g	20日 満足1・2年
21 火	大豆入りドライカレー	○	コーンサラダ 果物(メロン)	牛乳、豚肉、大豆、レンズまめ	米、麦、油、ごま油、三温糖	にんにく、しょうが、セロリー、にん じん、たまねぎ、干しぶどう、パセリ、 キャベツ、きゅうり、ホールコーン (缶)、メロン	633 kcal 22.1 g	
22 水	五目おこわ	○	ししゃものごま焼き じゃがいものそばろ煮 磯和え	牛乳、鶏肉、油揚げ、ししゃも、鶏 卵、豚肉、きざみのり	米、もち米、三温糖、小麦粉、白い りごま、油、こんにゃく、じゃがい も、砂糖	干しいだけ、たけのこ(水煮)、こ ぼう、にんじん、たまねぎ、さやいん げん、小松菜、キャベツ、もやし	626 kcal 24.8 g	
23 木	高野豆腐のそばろ丼	○	みそ汁 野菜と昆布の和え物	牛乳、鶏肉、高野豆腐、豆腐、油揚 げ、カットわかめ、塩昆布	米、麦、油、砂糖、じゃがいも、ごま 油	しょうが、にんじん、干しいだけ、 ねぎ、さやいんげん、たまねぎ、ねぎ、 キャベツ、もやし、小松菜	591 kcal 25.7 g	
24 金	クリームスバゲティ	○	サウピカンサラダ 果物(美生柑)	牛乳、ベーコン、鶏肉、むきえび、 調理用牛乳、生クリーム	スバゲティ、バター、小麦粉、じゃ がいも、油、ごま油、砂糖	にんにく、たまねぎ、マッシュルー ム、しょうが、小松菜、キャベツ、にん じん、きゅうり、ホールコーン(缶)、 美生柑	639 kcal 24.9 g	
27 月	ツナピラフ	○	スパニッシュオムレツ ひよこ豆の野菜スープ	牛乳、まぐろ、ベーコン、鶏卵、ダ イスチーズ、ひよこまめ	米、麦、バター、じゃがいも、油	にんじん、たまねぎ、マッシュルー ム、パセリ、にんにく、しょうが、キャ ベツ、小松菜	638 kcal 26.6 g	
28 火	麻婆豆腐丼	○	中華風コーンスープ 中華風きゅうり	牛乳、豚肉、豆腐、鶏卵	米、麦、油、三温糖、ごま油、でん粉、 砂糖	にんにく、しょうが、にんじん、たけ のこ(水煮)、干しいだけ、ねぎ、に ら、たまねぎ、ホールコーン(缶)、ク リームコーン(缶)、ねぎ、小松菜	589 kcal 25.6 g	
29 水	きなこ豆乳トースト	○	ポークビーンズ ごまドレ海藻サラダ	牛乳、きな粉、調製豆乳、豚肉、い んげん豆、生クリーム、カットわ かめ	食パン(無塩)、砂糖、油、じゃが いも、バター、小麦粉、ごま油、三 温糖、白すりごま	にんにく、セロリー、たまねぎ、にん じん、マッシュルーム(缶)、パセリ、 キャベツ、きゅうり	511 kcal 21.3 g	
30 木	麦ごはん	○	大豆入りコロッケ もやしのみそ汁 キャベツと小松菜のおかか和え	牛乳、豚肉、大豆、カットわかめ、 かつお節	米、麦、油、じゃがいも、ポテトパ ウダー、小麦粉、パン粉	にんじん、たまねぎ、もやし、えのき だけ、小松菜、キャベツ	631 kcal 21.8 g	30日 社会科見学6年
31 金	麦ごはん	○	かつおの磯揚げ かきたま汁 もやしの酢じょうゆかけ	牛乳、かつお、青のり、鶏肉、鶏卵	米、麦、じゃがいも、小麦粉、でん 粉、油、砂糖	しょうが、にんじん、たまねぎ、えの きだけ、ねぎ、小松菜、もやし、きゅう り	588 kcal 27.8 g	

* 栄養量は、中学年を1として考え、低学年0.85倍、高学年1.15倍とみてください。

* 食材料購入ならびに学校行事などの都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。

* マークがある学年は、給食がありません。ご家庭でお弁当のご用意をお願いいたします。 →



【今月の献立紹介】

2日(木) 中華おこわ・・・5日・端午の節句の行事食です。ちまきを食べる風習があります。ちまきのかわりにおこわを炊きます。

16日(木) 草団子・・・よもぎを加えた団子に、きなこ砂糖をまぶします。1人2個ずつ配りましょう。

17日(金) グリンピースごはん・・・1年生がグリンピースのさやむきをしてくれます。生のグリンピースはこの時期ならではありません。

24日(金) サウピカンサラダ・・・揚げたじゃがいもをトッピングにします。サラダをよりおいしくしてくれます。

29日(水) きなこ豆乳トースト・・・和風フレンチトーストです。耳までやわらかくなるよう、焼きあげます。

31日(金) かつおの磯揚げ・・・初がつおは5月が旬です。青のりの風味で食べやすく仕上げます。