

令和7年度5月分献立表

大田区立 中萩中小
校

目標：食事のマナーを身につけましょう

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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 木	<季節の給食> けんちんうどん	○	昆布、鶏肉、油揚げ	油、こんにゃく、さといも、冷凍うどん	にんじん、ごぼう、だいこん、ねぎ、小松菜	521 kcal
	お茶のかきあげ		大豆	さつまいも、白いりごま、小麦粉、油	にんじん、たまねぎ	19.8 g
	くだもの（セミノール）				セミノール	19.8 g
						1.8 g
7 水	<季節の給食> たけのこずし	○	油揚げ、刻みのり	米、砂糖	にんじん、かんぴょう、たけのこ（ゆで）、さやえんどう	564 kcal
	かつおの揚げ煮		かつお	でん粉、油、砂糖	しょうが	27.3 g
	おかか和え		かつお節		小松菜、キャベツ、にんじん	16.6 g
	すまし汁		豆腐		だいこん、にんじん、ねぎ、小松菜	2.4 g
8 木	豆腐の中華丼	○	豚肉、豆腐	米、麦、サラダ油、でん粉、ごま油	しょうが、にんにく、にんじん、たけのこ、はくさい、にら	590 kcal
	大根サラダ			油、ごま油、砂糖	にんじん、だいこん、きゅうり	23.7 g
	わかめスープ		豆腐、わかめ	白いりごま	しょうが、にんじん、たまねぎ、しめじ	20.0 g
						2.0 g
9 金	きなこ揚げパン	○	きな粉	コッペパン、油、グラニュー糖、砂糖		561 kcal
	ワンタンスープ		豚肉、豚ひき肉	ワンタンの皮、ごま油	しょうが、にんじん、たまねぎ、もやし、しょうが、ねぎ、にら	22.3 g
	もやしのカレー風味			サラダ油、砂糖	にんじん、もやし	24.5 g
						2.1 g
12 月	しょうゆラーメン	○	豚肉	冷凍ラーメン、ごま油、油	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、もやし、キャベツ、ねぎ	698 kcal
	ビーンズポテト		大豆	じゃがいも、でん粉、油		31.1 g
						20.9 g
						2.9 g
13 火	メキシカンライス	○	豚ひき肉、ウインナー	米、麦、バター、油	にんにく、たまねぎ、マッシュルーム（水煮）、ホールコーン（冷）、ピーマン	622 kcal
	洋風たまご焼き		ロースハム、たまご	油、マヨネーズ	たまねぎ、にんじん	25.3 g
	ジュリエンスープ		鶏肉	バター	しょうが、にんじん、たまねぎ、キャベツ、パセリ	25.8 g
						2.6 g
14 水	ごまごはん	○		米、麦、黒いりごま、白いりごま		576 kcal
	魚のねぎソースかけ		ホキ	でん粉、油、砂糖、ごま油	ねぎ、しょうが	23.5 g
	和風サラダ			サラダ油、砂糖	キャベツ、にんじん、きゅうり、だいこん、たまねぎ	19.1 g
	五目汁		豆腐		干しいたけ、小松菜、たまねぎ、にんじん	1.9 g
15 木	<ヨーグルトの日> 黒砂糖パン	○		黒砂糖コッペパン		622 kcal
	チリコンカン		豚ひき肉、大豆	油、砂糖、米粉	にんにく、にんじん、たまねぎ、しょうが、エリンギ	24.5 g
	フレンチサラダ			油、砂糖	にんじん、キャベツ、きゅうり、ホールコーン（冷）	24.5 g
	ヨーグルトポムポム		たまご、プレーンヨーグルト	小麦粉、砂糖、サラダ油	りんご（缶詰）	2.0 g
16 金	<季節の給食> 春の香りごはん	○	油揚げ、鶏肉、のり	米、麦、砂糖、つきこんにゃく	にんじん、たけのこ（ゆで）、ふき	515 kcal
	じゃがいものそぼろ煮		鶏ひき肉	サラダ油、じゃがいも、砂糖、でん粉	にんじん、たまねぎ、さやいんげん	21.5 g
	新たまねぎの味噌汁		豆腐、わかめ		たまねぎ	13.4 g
						3.0 g
19 月	<食育の日>胚芽ごはん	○		米、胚芽米		537 kcal
	鱈のごま味噌かけ		さわら	砂糖、でん粉、白いりごま		24.6 g
	こんにゃくサラダ		わかめ	こんにゃく、砂糖、ごま油	にんじん、キャベツ、きゅうり	16.0 g
	みそ汁		油揚げ		えのきたけ、だいこん、にんじん	2.3 g
20 火	小松菜チャーハン	○	豚肉、ベーコン、ちりめんじゃこ	米、麦、バター、サラダ油	にんにく、にんじん、ねぎ、しめじ、小松菜	595 kcal
	フォーのスープ		鶏肉		たまねぎ、もやし、にら、レモン	29.1 g
	バンバンジーサラダ		鶏肉	白ねりごま、砂糖、ごま油	もやし、にんじん、キャベツ	21.3 g
						2.5 g
21 水	<季節の給食>山菜おこわ	○	鶏肉、油揚げ	米、もち米、油、砂糖	にんじん、たけのこ（水煮）、ごぼう、ぜんまい（ゆで）、干しいたけ	599 kcal
	親子たまご焼き		鶏ひき肉、たまご	油、砂糖	にんじん、干しいたけ、たまねぎ、たけのこ（ゆで）、小松菜	28.7 g
	春野菜のみそ汁		豆腐、生わかめ	じゃがいも	たまねぎ、キャベツ、さやえんどう	20.2 g
						3.0 g
22 木	ミルクパン	○		ミルクパン		641 kcal
	コロケ		豚ひき肉、大豆ミンチ、粉チーズ、牛乳	油、バター、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	22.3 g
	ポイルキャベツ				キャベツ	28.1 g
	トマトスープ		ベーコン	油、じゃがいも	にんにく、セロリー、にんじん、たまねぎ、しょうが、トマト（缶）	2.7 g
23 金	ブルコギ丼	○	豚肉	米、麦、油、三温糖、白すりごま、ごま油、でん粉	にんにく、にら、たまねぎ、にんじん、もやし	621 kcal
	中華風サラダ			ごま油、砂糖	もやし、きゅうり、にんじん	22.9 g
	もずくスープ		もずく、豆腐		たまねぎ、ねぎ、小松菜	22.4 g
	くだもの（金美果）				金美果	2.5 g
26 月	玄米ご飯	○		米、玄米		536 kcal
	魚の香味焼き		さば	ごま油	ねぎ、しょうが、にんにく	25.6 g
	野菜のゆかりかけ				キャベツ、もやし、ゆかり	17.3 g
	かきたま汁		たまご	でん粉	にんじん、たまねぎ、えのきたけ、こねぎ	2.1 g
27 火	スパゲッティクリームソースかけ	○	鶏肉、牛乳、生クリーム	スパゲッティ、サラダ油、バター、小麦粉	にんにく、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、しょうが	576 kcal
	カリポリサラダ			サラダ油、砂糖	だいこん、にんじん、きゅうり	23.3 g
	くだもの（メロン）				メロン	22.9 g
						1.7 g
28 水	キムタクご飯	○	豚ひき肉、のり	米、麦、油、白いりごま	ねぎ、はくさいキムチ漬、たくあん	576 kcal
	ししゃもの磯辺揚げ		ししゃも、青のり	油、小麦粉		23.4 g
	田舎汁		豆腐	こんにゃく、じゃがいも	にんじん、だいこん、しめじ、ねぎ、小松菜、なめこ	18.5 g
						2.5 g
29 木	白いんげん豆のトースト	○	ハム、いんげん豆	食パン、油、たまごなしマヨネーズ風ドレッシング	たまねぎ	612 kcal
	ツナサラダ		ツナ	油、砂糖	にんじん、キャベツ、きゅうり	23.4 g
	<本とのコラボ> 「おなべおなべにえたかな」 にんじんスープ		牛乳、生クリーム	油、じゃがいも、サラダ油、バター、小麦粉	たまねぎ、にんじん、しょうが	30.0 g
						2.6 g
30 金	チキンカレーライス	○	鶏肉	米、麦、油、じゃがいも、サラダ油、小麦粉	しょうが、にんにく、にんじん、たまねぎ	719 kcal
	福神漬				福神漬	23.2 g
	じゃこ入りわかめサラダ		わかめ、ちりめんじゃこ	ごま油、砂糖、白いりごま	きゅうり、にんじん、もやし	19.9 g
	牛乳かんてん		粉寒天、牛乳、生クリーム	砂糖	みかん（缶）	3.3 g