

5月

献立表

2026年 5月

大森第四小学校

日	献立名	赤の仲間	黄の仲間	緑の仲間	I類たんぱく質
		血や肉になる	熱や力の元になる	体の調子を整える	たんぱく質
1金	ドライカレー バランスサラダ フルーツポンチ	豚肉(挽肉),鳥がら,大豆,粉チーズ, 牛乳,干ひじき,油揚げ	米,麦,バター,油,サラダ油,小麦粉, つきこんにやく,砂糖	にんにく,しょうが,セロリー, にんじん,たまねぎ,小松菜, 黄桃(缶),みかん(缶),もやし パインアップル(缶)	720kcal
					25.2g
7木	豆入り中華おこわ かつおの揚げ煮	豚肉,大豆,牛乳,かつお,削り節(だし), 豚肉(細切り),油揚げ	米,もち米,砂糖,ごま油,油,でん粉, 白いりごま	にんじん,たけのこ(水煮), 干しいたけ,ねぎ,さやいんげん, しょうが,ごぼう, もやし,だいこん,ねぎ,小松菜	604kcal
					29.3g
8金	ガーリックソフトフランスパン ポークシチュー もやしのカレー風味	牛乳,鳥がら,豚肉もも(角切り)	ソフトフランスパン,小麦粉 ソフトマーガリン,バター,サラダ油, 砂糖,じゃがいも	にんにく,パセリ,しょうが,にんじん, たまねぎ,マッシュルーム,もやし, キャベツ	591kcal
					21.9g
11月	メキシカンライス タンドリーチキン チーズのふわふわスープ	ウィンナー,牛乳,鶏肉切り身, プレーンヨーグルト,鳥がら, ベーコン,粉チーズ,鶏卵	米,麦,バター,サラダ油,ソフトパン粉	たまねぎ,にんじん,マッシュルーム, ホールコーン(缶),ピーマン,にんにく, しょうが,チンゲンツアイ	590kcal
					24.6g
12火	高野めし 五月煮 ごまあえ	油揚げ,鶏肉,削り節(だし),高野豆腐, 牛乳,角切り昆布	米,麦,油,砂糖,こんにやく,じゃがいも, 白ねりごま,白すりごま	ごぼう,にんじん,干しいたけ, たけのこ(水煮),ふき,さやえんどう, もやし,小松菜,キャベツ	571kcal
					24.6g
13水	黒砂糖パン ポテトのチーズ焼き マロニースープ	牛乳,ベーコン,調理用牛乳, ピザ用チーズ,鳥がら,豚肉(薄切り)	黒砂糖パン,油,バター,じゃがいも, マロニー	たまねぎ,パセリ,しょうが, 干しいたけ,にんじん, たけのこ(水煮),もやし,ねぎ	565kcal
					22.5g
14木	山菜おこわ がんもどきの含め煮 かきたま汁	豚肉,油揚げ,牛乳,削り節(だし), がんもどき,鶏肉,豆腐,鶏卵	米,もち米,油,つきこんにやく,砂糖, でん粉	にんじん,たけのこ(水煮),ごぼう, わらび(ゆで),たまねぎ,えのきたけ, 小松菜	567kcal
					24.8g
15金	胚芽ごはん 切り干し大根の煮物 さつまいも	牛乳,鯖,削り節(だし),油揚げ,鶏肉	米,胚芽米,白すりごま,砂糖,ごま油, 油,さつまいも	しょうが汁,にんじん,切干し大根, 干しいたけ,さやいんげん,ごぼう, だいこん,ねぎ,小松菜	588kcal
					26.8g
18月	ひじきごはん 麩入り肉じゃが煮 ししゃものごま焼き	鶏肉(薄切り),干ひじき,油揚げ, 大豆,牛乳,豚肉(薄切り), 削り節(だし),ししゃも,鶏卵	米,麦,油,砂糖,こんにやく, じゃがいも,車麩,白いりごま	ごぼう,にんじん,干しいたけ, 小松菜,たまねぎ	606kcal
					28g
19火	五目うどん いかべったん くだもの(オレンジ)	昆布(だし),厚削り節(だし),豚肉, 油揚げ,牛乳,大豆,いか(短冊), 鶏卵,青のり,かつお節(花かつお)	小麦粉,油	にんじん,だいこん,干しいたけ, たまねぎ,ねぎ,小松菜, ホールコーン(缶),キャベツ,オレンジ	720kcal
					29.8g
20水	照り焼きチキンバーガー ABCスープ	鶏肉切り身,牛乳,鳥がら,豚肉	ソフトマーガリン, ショートニングパン,油,砂糖, でん粉,じゃがいも,マカロニ	しょうが汁,キャベツ,にんじん, しょうが,たまねぎ,パセリ	603kcal
					24.2g
21木	麻婆豆腐丼 のり塩ビーンズ わかめスープ	豚肉(挽肉),鳥がら,豆腐,牛乳, 大豆,青のり,鶏肉(薄切り), カットわかめ	米,麦,油,砂糖,でん粉,ごま油, 白いりごま	にんにく,しょうが,干しいたけ, にんじん,たまねぎ,にら,もやし	626kcal
					28.2g
22金	カツカレーライス わかめサラダ	鳥がら,豚肉,豚肉ヒレ,鶏卵,牛乳, カットわかめ	米,麦,油,じゃがいも,サラダ油, 小麦粉,生パン粉,ソフトパン粉, ごま油,砂糖,白いりごま	しょうが,にんにく,にんじん, たまねぎ,キャベツ,きゅうり, もやし	665kcal
					23.8g
23土	運動会 (今年度は、給食からのゼリー等の提供は無しとなりました。ご確認のほどよろしくお願い致します。)				
26火	えびチャーハン 手作りしゅうまい 中華スープ	むきえび,焼き豚,鶏卵,牛乳, 豚肉(挽肉),鳥がら,鶏肉,豆腐	油,米,麦,砂糖,ごま油,でん粉, しゅうまいの皮,マロニー	ねぎ,にんじん,干しいたけ, たまねぎ,しょうが,えのきたけ, 小松菜	562kcal
					25.5g
27水	チーズチリドック 豆乳入りコーンスープ グリーンサラダ	ウィンナー,ピザ用チーズ,牛乳, ベーコン,鳥がら,調理用牛乳, 豆乳,粉チーズ	コッペパン,油,砂糖,でん粉, コーンスターチ,サラダ油	にんにく,しょうが,たまねぎ, クリームコーン,ホールコーン(缶), パセリ,キャベツ,きゅうり,にんじん アスパラガス,ブロッコリー	587kcal
					22.9g
28木	ごはん 鯖のピリ辛焼き ごまあえ 田舎汁	牛乳,鯖,削り節(だし),豆腐	米,麦,砂糖,ごま油,白ねりごま, 白すりごま,こんにやく,じゃがいも	にんにく,しょうが,りんご,ねぎ, にんじん,もやし,小松菜,キャベツ, だいこん,しめじ	578kcal
					26.6g
29金	きじ焼き丼 磯あえ 豚汁	鶏肉切り身,きざみのり,牛乳, 焼きのり,かつお節(糸削り), 削り節(だし),豚肉,油揚げ,豆腐	米,麦,砂糖,でん粉,油,こんにやく	もやし,キャベツ,にんじん,ごぼう, たまねぎ,だいこん,小松菜,ねぎ	606kcal
					26.8g

※給食の食材や献立は、変更することがありますので、ご了承ください。
※感染予防のため、給食当番のマスクの準備と着用をお願いしています。