



令和7年度5月 学校給食献立表



大田区立松仙小学校

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 (中学年)
1 木	焼きそば 青のリビーンズポテト ふわふわ卵のスープ	○	牛乳、豚肉、大豆、青のり、鶏ガラ、 鶏肉、卵	中華めん、じゃがいも、でん粉、 パン粉、油	にんにく、玉ねぎ、人参、もやし、にら、 キャベツ、大根、えのきたけ、小松菜、 ホールコーン	579 kcal 26.5 g
2 金	五目おこわ きびなごのゆかり揚げ すまし汁 緑茶とミルクのゼリー	○	牛乳、かつお節(だし)、わかめ、 鶏肉、きびなご、きなこと、油揚げ、 かまぼこ、寒天、豆腐、生クリーム	米、もち米、ごま油、砂糖、でん粉、 小麦粉、油	しょうが、ごぼう、人参、ゆかり、大根、 干ししいたけ、たけのこ、白菜、 グリーンピース	601 kcal 22.0 g
7 水	麦いりごはん 鮭のマヨネーズ焼き 塩こぶあえ めかぶのみそ汁	○	牛乳、鮭、青のり、塩こぶ、 さば節(だし)、厚揚げ、めかぶ	米、麦、マヨネーズ、ごま油、砂糖、 じゃがいも	キャベツ、小松菜、もやし、人参、大根、 えのきたけ、ねぎ	573 kcal 26.3 g
8 木	きなこ揚げパン アスパラとチキンのサラダ ミネストローネ	○	牛乳、きなこ、鶏肉、鶏ガラ、 ベーコン、豚肉、レンズ豆	コッペパン、油、グラニュー糖、 砂糖、オリーブオイル、マカロニ、 じゃがいも	にんにく、しょうが、パプリカ、もやし、 キャベツ、アスパラガス、りんご、セロリ、 人参、玉ねぎ、ホールトマト、小松菜	614 kcal 18.9 g
9 金	しょうが焼き丼 ねりごまみそ汁 りんご	○	牛乳、豚肉、さば節(だし)、油揚げ	米、麦、ごま油、でん粉、ねりごま、 じゃがいも	しょうが、玉ねぎ、キャベツ、ピーマン、 赤ピーマン、人参、大根、干ししいたけ、 小松菜、りんご	586 kcal 22.6 g
12 月	セサミトースト オニオンドレッシングサラダ 肉だんごと白いんげん豆のスープ	○	牛乳、ハム、鶏ガラ、豆腐、鶏肉、 白いんげん豆	食パン、バター、グラニュー糖、油、 砂糖、ごま、すりごま、じゃがいも、 ごま油、でん粉、オリーブオイル	もやし、きゅうり、キャベツ、玉ねぎ、 にんにく、しょうが、セロリ、人参、ねぎ、 小松菜、干ししいたけ	568 kcal 19.7 g
13 火	切干大根とツナの混ぜごはん ひじきの卵焼き 野菜のポン酢あえ なめこのみそ汁	○	牛乳、さば節(だし)、ツナ、豆腐、 鶏肉、ひじき、卵、油揚げ、わかめ	米、麦、砂糖、油、ごま油、じゃがいも	人参、切干大根、玉ねぎ、いんげん、 キャベツ、もやし、きゅうり、レモン、 えのきたけ、なめこ	572 kcal 25.7 g
14 水	みそラーメン 春巻き 甘夏	○	牛乳、鶏ガラ、豚肉、鶏肉	ラーメン、ごま油、春雨、でん粉、 油、春巻きの皮	にんにく、しょうが、たけのこ、キャベツ、 人参、ねぎ、ホールコーン、小松菜、白菜、 もやし、玉ねぎ、干ししいたけ、にら、甘夏	606 kcal 27.1 g
15 木	麦いりごはん あじのごま焼き 野菜のおかかチーズあえ とうもろこしのみそ汁	○	牛乳、あじ、かつお節、チーズ、 かつお節(だし)、豆腐、油揚げ	米、麦、砂糖、ごま油、ごま、 じゃがいも	しょうが、もやし、きゅうり、キャベツ、 れんこん、人参、大根、玉ねぎ、小松菜、 ホールコーン	570 kcal 27.5 g
16 金	ハヤシライス カリカリじゃこの海そうサラダ パイナップル	○	牛乳、鶏ガラ、豚肉、ハム、 ちりめんじゃこ、海藻サラダ	米、麦、油、バター、小麦粉、砂糖、 ごま油	しょうが、にんにく、セロリ、玉ねぎ、 もやし、マッシュルーム、グリーンピース、 キャベツ、きゅうり、人参、パイナップル	672 kcal 20.8 g
19 月	キムチチャーハン 春雨スープ フルーツヨーグルト	○	牛乳、鶏ガラ、豚肉、卵、鶏肉、 豆腐、ヨーグルト	米、ごま油、油、春雨、砂糖	にんにく、ねぎ、人参、白菜キムチ、にら、 玉ねぎ、白菜、もやし、小松菜、黄桃(缶)、 パイナップル(缶)、みかん(缶)	569 kcal 21.9 g
20 火	麦いりごはん いかの甘辛揚げ もやしのごま酢あえ 豚肉とレタスのみそ汁	○	牛乳、いか、さば節(だし)、豚肉、 油揚げ	米、麦、油、でん粉、砂糖、ごま油、 黒ごま、黒すりごま、じゃがいも	しょうが、もやし、きゅうり、玉ねぎ、 人参、しめじ、レタス	578 kcal 25.9 g
21 水	ピザトースト クルトンサラダ そら豆のクリームシチュー	○	牛乳、ハム、チーズ、ベーコン、 鶏肉、鶏ガラ、白いんげん豆、 生クリーム	食パン、油、砂糖、じゃがいも、 オリーブオイル、バター、小麦粉	にんにく、玉ねぎ、マッシュルーム、 ピーマン、ホールコーン、キャベツ、 きゅうり、もやし、りんご、人参、そら豆	676 kcal 21.2 g
22 木	きつねうどん ししゃもとちくわの磯辺揚げ 干草あえ	○	牛乳、こぶ(だし)、さば節(だし)、 鶏肉、わかめ、油揚げ、ししゃも、 ちくわ、青のり、卵	うどん、油、砂糖、小麦粉、ごま油、 こんにやく	玉ねぎ、人参、大根、ねぎ、キャベツ、 もやし、小松菜	631 kcal 28.5 g
23 金	ホイコーロー丼 ベーコンとチンゲン菜のスープ 河内晩柑	○	牛乳、豚肉、鶏ガラ、ベーコン、豆腐	米、麦、油、砂糖、でん粉、ごま油、 じゃがいも	にんにく、しょうが、人参、キャベツ、 ピーマン、赤ピーマン、玉ねぎ、大根、 もやし、チンゲン菜、河内晩柑	571 kcal 21.9 g
26 月	かつおめし ぐる煮 れんこんときゅうりの梅あえ	○	牛乳、かつお節(だし)、かつお、 厚揚げ、鶏肉、かつお節	米、砂糖、ごま、油、こんにやく、 ごま油、さといも	しょうが、こねぎ、人参、ごぼう、大根、 れんこん、きゅうり、もやし、白菜、梅干し	570 kcal 24.1 g
27 火	明日葉ビスキュイパン ポークビーンズ ポトフ	○	牛乳、卵、豚肉、鶏ガラ、レンズ豆、 白いんげん豆、大豆、鶏肉、 ウィンナー	明日葉パン、バター、砂糖、油、 小麦粉、じゃがいも	玉ねぎ、人参、ホールトマト、ブルーベリー、 にんにく、セロリ、キャベツ、かぶ、小松菜	616 kcal 20.6 g
28 水	麦いりごはん ゼリーフライ 小松菜の磯あえ ご汁	○	牛乳、のり、さば節(だし)、大豆、 油揚げ、豆腐、わかめ、おから	米、麦、油、じゃがいも、小麦粉、 ごま油、ねりごま	玉ねぎ、人参、ねぎ、小松菜、もやし、 大根、えのきたけ	587 kcal 20.9 g
29 木	マーボー焼きそば ワンタンスープ メロン	○	牛乳、鶏ガラ、豚肉、豆腐、鶏肉、 ベーコン	油、中華めん、ごま油、でん粉、砂糖、 ワンタンの皮	にんにく、しょうが、人参、にら、ねぎ、 干ししいたけ、玉ねぎ、大根、白菜、 もやし、小松菜、メロン	580 kcal 23.3 g
30 金	七穀ごはん たらの西京焼き かぼちゃと玉ねぎのごまあえ かきたま汁	○	牛乳、たら、さば節(だし)、卵、 油揚げ	七穀米、米、砂糖、ねりごま、ごま油、 すりごま、じゃがいも、でん粉、油	かぼちゃ、玉ねぎ、きゅうり、キャベツ、 人参、大根、小松菜	573 kcal 25.8 g

※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。