



5月の献立表



令和7年度 大田区立館山さざなみ学校

	朝食		昼食		おやつ	夕食		1日の栄養価計
6日(火)	     		E:エネルギー(kcal) P:たんぱく質(g) F:脂質(g) 塩:食塩相当量(g)		抹茶マフィン 148kcal	ごはん みそ汁 魚のホイル焼き ごま酢和え リンゴゼリー	E:535kcal P:25.5g F:4.2g 塩:2.6g	
7日(水)	ご飯 みそ汁 肉じゃが いそか和え 果物	E:477kcal P:13.2g F:6.5g 塩:2.1g	高菜チャーハン わかめスープ エビチリ ナムル 牛乳	E:649kcal P:37.6g F:20.8g 塩:3.3g	ワッフル・牛乳 202kcal	ごはん 野菜スープ タンドリーチキン ハムサラダ	E:521kcal P:24.6g F:16.5g 塩:2.4g	
8日(木)	ジャムトースト コンソメスープ ハムソテー ツナ野菜炒め 牛乳	E:622kcal P:26.5g F:28.9g 塩:3.8g	ごはん すまし汁 魚のみそ煮 塩昆布和え 牛乳	E:670kcal P:32.5g F:24.0g 塩:2.8g	コーヒーゼリー 45kcal	ごはん 野菜スープ 鶏肉のマスタード風パン粉焼き コールスローサラダ フルーツ寒	E:675kcal P:26.3g F:21.4g 塩:3.6g	E:2012kcal P:87.2g F:75.0g 塩:10.2g
9日(金)	わかめごはん みそ汁 サバまりんバーグ 人参とセロリの炒め物 ジョア	E:619kcal P:20.3g F:16.3g 塩:2.9g	きのこクリームライス 豆腐のピカタ 海藻サラダ 牛乳	E:769kcal P:35.9g F:31.5g 塩:3.0g	ミルクぐずもち 106kcal	ごはん ヌーミータン ホイコーロー もやしのメンマ和え 果物	E:514kcal P:19.2g F:13.4g 塩:2.7g	E:2008kcal P:77.4g F:63.5g 塩:8.7g
10日(土)	ごはん のりの佃煮 みそ汁 焼き魚 白滝の炒り煮 ヨーグルト	E:522kcal P:25.2g F:11.9g 塩:3.2g	ハムカツサンド 野菜スープ 切り干し大根サラダ フルーツポンチ 牛乳	E:644kcal P:27.2g F:23.7g 塩:3.9g	スコーン 262kcal	ごはん みそ汁 鶏肉のにんにくしょうゆ焼き クルミ和え	E:572kcal P:25.8g F:19.7g 塩:2.7g	E:2000kcal P:82.7g F:64.9g 塩:10.1g
11日(日)	ごはん ふりかけ 野菜スープ スパニッシュ風オムレツ キャベツとのりのサラダ ヤクルト	E:434kcal P:15.1g F:6.8g 塩:2.1g	焼きうどん ニラスープ 高野豆腐の中華サラダ 杏仁豆腐	E:517kcal P:21.0g F:23.7g 塩:4.2g	ホットク 184kcal	ごはん みそ汁 豚肉のしょうが焼き ゆで野菜の酢みそマヨネーズ和え 果物	E:691kcal P:28.4g F:23.7g 塩:3.0g	E:1826kcal P:68.1g F:48.2g 塩:9.6g
12日(月)	ごはん 納豆 みそ汁 鶏ごぼう煮 おかか和え 果物	E:467kcal P:17.8g F:7.2g 塩:1.7g	ごはん 豚汁 魚の照り焼き ごま和え 牛乳	E:663kcal P:30.9g F:23.3g 塩:2.6g	ババロア 197kcal	ハヤシライス 野菜スープ 子ぎつねサラダ カルピスゼリー	E:608kcal P:21.5g F:16.3g 塩:3.1g	E:1935kcal P:74.6g F:61.3g 塩:7.5g
13日(火)	ごはん 味のり すまし汁 家常豆腐 しゅうまい カップdeヤクルト	E:533kcal P:19.9g F:12.2g 塩:2.5g	ガーリックフランス 野菜スープ 鶏肉のトマトクリーム煮込み ひじきと枝豆のサラダ 牛乳	E:664kcal P:30.3g F:35.9g 塩:3.1g	マーラーカオ 177kcal	ごはん みそ汁 豚の角煮 和風サラダ	E:610kcal P:25.0g F:21.3g 塩:3.1g	E:1984kcal P:78.3g F:77.1g 塩:9.0g
14日(水)	ごはん 野菜スープ 鮭のマヨチーズ焼き れんこんサラダ	E:545kcal P:25.2g F:13.7g 塩:2.0g	ごはん コーンポターージュ ピーマンバーグ こまつなサラダ 牛乳	E:775kcal P:33.6g F:29.4g 塩:3.3g	コアラのマーチ 63kcal	ごはん みそ汁 鶏肉のねぎソース おかか和え ぶどうゼリー	E:607kcal P:25.1g F:14.6g 塩:2.4g	E:1990kcal P:84.8g F:60.9g 塩:7.7g
15日(木)	ごはん ふりかけ すまし汁 生揚げの香味焼き イカと野菜の炒め物 ヨーグルト	E:481kcal P:19.9g F:9.4g 塩:2.3g	ごはん みそ汁 蒸し鶏の野菜のせ チーズロール 牛乳	E:753kcal P:37.5g F:28.8g 塩:3.1g	ツイストドーナツ 201kcal	ごはん みそ汁 魚の塩こうじ焼き 田舎煮 果物	E:486kcal P:25.4g F:6.0g 塩:1.9g	E:1921kcal P:88.4g F:52.1g 塩:7.4g
16日(金)	ロールパン ジャム ウインナーポトフ コーンフ레이크サラダ 牛乳	E:645kcal P:23.4g F:27.6g 塩:3.5g	♪白浜ウォーキング♪			ミートソーススパゲティ 野菜スープ バリバリサラダ パイナップルフロマージュ	E:666kcal P:24.7g F:23.0g 塩:3.3g	
17日(土)	ごはん なめこ汁 千草の玉子焼き ごま和え 白桃コンポート	E:475kcal P:16.9g F:9.2g 塩:2.1g	ごはん ミルクスープ 魚のムニエル ブロッコリーサラダ	E:534kcal P:25.3g F:18.0g 塩:2.1g	りんごジュース 94kcal	中華丼 ワンタンスープ 春雨チャプチェ マンゴープリン	E:809kcal P:35.4g F:27.9g 塩:3.9g	
18日(日)	ごはん みそ汁 豆腐ハンバーグ きんぴら ジョア	E:556kcal P:18.8g F:13.1g 塩:2.0g	パン格拉タン 野菜スープ ゆで野菜サラダ 牛乳	E:664kcal P:30.2g F:39.1g 塩:3.7g	たこ焼き 142kcal	ごはん みそ汁 肉豆腐 トウモロコシとやしの塩炒め 果物	E:587kcal P:23.7g F:15.4g 塩:4.0g	E:1949kcal P:77.6g F:73.7g 塩:10.2g
19日(月)	ごはん 味のり みそ汁 野菜のキムチ炒め ニラまんじゅう	E:456kcal P:16.6g F:8.1g 塩:2.3g	ごはん 野菜のスープ チキン南蛮 チーズサラダ 牛乳	E:738kcal P:29.2g F:32.0g 塩:3.1g	フ레이크チョコ 110kcal	カレーうどん ちくわのいそべ揚げ なめたけ和え 果物	E:556kcal P:27.1g F:11.7g 塩:5.0g	E:1860kcal P:74.5g F:57.2g 塩:10.6g
20日(火)	きなこトースト ポトフ コーンサラダ 牛乳	E:590kcal P:28.9g F:25.4g 塩:3.2g	ビビンバ 春雨スープ パンパンジーサラダ 牛乳	E:664kcal P:30.9g F:22.7g 塩:2.9g	ボンデケーキ 121kcal	麦ごはん すまし汁 魚のみそマヨ焼き 甘酢和え 果物	E:553kcal P:26.1g F:14.2g 塩:1.7g	E:1928kcal P:89.2g F:69.2g 塩:8.1g
21日(水)	ごはん ふりかけ トマトスープ チキンナゲット ほうれん草ソテー ヨーグルト	E:488kcal P:15.6g F:10.1g 塩:2.1g	スパムおにぎり鮭おにぎり みそ汁 そうめんチャンプルー 牛乳	E:693kcal P:28.5g F:24.5g 塩:2.4g	さくさくクッキー 168kcal	ごはん 野菜スープ ひじきコロッケ ごぼうサラダ	E:583kcal P:22.2g F:19.5g 塩:2.5g	E:1932kcal P:68.0g F:62.7g 塩:7.1g
22日(木)	ごはん みそ汁 焼き魚 たくあん からし和え ヤクルト	E:474kcal P:17.6g F:1.7g 塩:2.3g	ロールパン 野菜スープ 野菜とソーセージのキッシュ ほうれん草サラダ 牛乳	E:705kcal P:27.1g F:39.1g 塩:3.8g	みたらし団子 94kcal	♪リクエスト給食♪		
23日(金)	ゆかりごはん みそ汁 あさバーグ 煮びたし	E:423kcal P:15.0g F:8.3g 塩:2.8g	ごはん なめこ汁 鶏の照り焼き 千草のおひたし 果物 牛乳	E:714kcal P:33.0g F:26.3g 塩:2.7g	パンブディング 159kcal	麻婆豆腐丼 汁ビーフン のりナムル パインゼリー	E:593kcal P:21.7g F:15.1g 塩:2.7g	
24日(土)	ロールサンド 野菜スープ 巣ごもり卵 牛乳	E:640kcal P:28.0g F:35.2g 塩:3.7g	ごはん みそ汁 魚の竜田揚げ 白和え	E:622kcal P:27.1g F:22.5g 塩:2.9g	りんごジュース 94kcal	たらこスパゲッティ 野菜スープ ドレみそサラダ 白ごまプリン	E:554kcal P:24.2g F:18.1g 塩:3.0g	E:1910kcal P:79.5g F:76.2g 塩:9.6g
25日(日)	ごはん 納豆 みそ汁 鶏じゃが 大根と春雨のピリ辛炒め	E:534kcal P:21.1g F:10.2g 塩:2.7g	ナン バターチキンカレー ビーンズサラダ 牛乳寒	E:675kcal P:29.1g F:35.2g 塩:3.3g	コーン蒸しパン 168kcal	ごはん みそ汁 がんもどきの煮物 れんこんのきんぴら 果物	E:507kcal P:16.3g F:10.0g 塩:2.9g	E:1884kcal P:71.5g F:58.7g 塩:9.4g
26日(月)	トースト ジャム 野菜スープ ウインナーと野菜蒸し パインコンポート 牛乳	E:543kcal P:20.9g F:20.9g 塩:3.4g	ごはん すまし汁 松風焼き きゅうりとわかめ和え 牛乳	E:678kcal P:36.1g F:25.1g 塩:2.7g	黒蜜きなこ白玉 101kcal	ごはん 野菜スープ スコッチエッグ イカフライ 野菜のマリネサラダ	E:654kcal P:26.9g F:23.8g 塩:1.9g	E:1976kcal P:86.4g F:70.8g 塩:8.0g
27日(火)	おにぎり 豚汁 ジョア	E:451kcal P:15.6g F:3.4g 塩:1.8g	みそラーメン チヂミ こんにやくゼリー 牛乳	E:705kcal P:28.7g F:21.0g 塩:6.5g	さくさくチョコクッキー 183kcal	バジルライス 野菜スープ 煮込みハンバーグ ミモザサラダ	E:657kcal P:27.4g F:21.4g 塩:3.0g	E:1996kcal P:73.9g F:55.8g 塩:11.4g
28日(水)	ごはん ふりかけ 野菜スープ グラタン 野菜ソテー 果物	E:471kcal P:15.9g F:6.6g 塩:2.1g	鮭まぜずし みそ汁 いなりぎょうざ しらす和え 牛乳	E:751kcal P:35.3g F:26.8g 塩:4.1g	おせんべい 124kcal	ごはん コンソメスープ アメリカンポークソテー ポテトサラダ	E:661kcal P:24.7g F:22.7g 塩:2.0g	E:2007kcal P:77.8g F:63.9g 塩:8.6g
29日(木)	ごはん みそ汁 魚の文化干し さつまいものきんぴら 果物	E:534kcal P:16.3g F:16.1g 塩:2.3g	ごはん 中華スープ 酢豚 パンサンスウ 牛乳	E:765kcal P:29.8g F:23.7g 塩:3.4g	オレンジゼリー 89kcal	ごはん すまし汁 豆腐のねぎみそチーズ焼き カニマヨ和え 抹茶プリン	E:699kcal P:27.3g F:25.9g 塩:2.6g	E:2087kcal P:75.6g F:65.8g 塩:8.3g
30日(月)	シュガートースト 野菜スープ いりどりベーコンエッグ バジルソテー 牛乳	E:604kcal P:26.5g F:30.7g 塩:3.5g	♪校外学習♪		     			

5月は大田区の

「早寝・早起き・朝ごはん月間」です



食材の購入の都合で献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

その1 体内時計の時刻を合わせてくれる！

朝ごはんを食べることで、頭が活動を始める時間と、内臓が活動を始める時間をそろえることができます。
体内時計がみだれるとやる気や集中力が低くなってしまいます。

みんなは知ってる？
朝ごはんのひ・み・つ！



その2 同じカロリーをとっていても 朝ごはんの量によって体重が変わる！

朝ごはんをしっかり食べる人と、朝ごはんが少なめな人を比べると、1日のカロリーが同じでも、朝ごはんをしっかりと食べた人の方が、やせやすいという実験がありました。