



# 令和7年度 5月分 3つの栄養別 給食献立表（表面）

大田区立梅田小学校



| 日       | 献立名                       | 牛乳 | 赤の仲間<br>血や肉になる                                | 黄の仲間<br>熱や力の元になる                | 緑の仲間<br>体の調子を整える                            | その他                                                                                                  | ねらい等  |
|---------|---------------------------|----|-----------------------------------------------|---------------------------------|---------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| 1<br>木  | しらすと春野菜の<br>ペペロンチーノスパゲッティ | ○  | ベーコン、しらす                                      | スパゲッティ、オリーブ油                    | にんにく、キャベツ、アスパラガス、<br>スナップえんどう、パセリ           | 水、塩、黒こしょう、しょうゆ、<br>一味唐辛子                                                                             | 八十八夜  |
|         | コーンサラダ                    |    |                                               | サラダ油、砂糖                         | キャベツ、きゅうり、にんじん、<br>ホールコーン缶                  | 酢、塩、粉辛子                                                                                              |       |
|         | おちゃっばマフィン                 |    | 豆乳、おから                                        | サラダ油、砂糖、でん粉、米粉                  | レモン汁                                        | ベーキングパウダー、抹茶、<br>ぜん茶、紙皿                                                                              |       |
| 2<br>金  | 筍寿司                       | ○  | 昆布(だし)、鶏肉、油揚げ                                 | 米、砂糖、サラダ油、三温糖                   | にんじん、かんぴょう、たけのこ(ゆで)、<br>さやいんげん              | 水(米)×1.2、調味料、酒、酢、<br>塩、だし汁、みりん、うすくちしょうゆ                                                              | 端午の節句 |
|         | かつおの揚げ煮                   |    | かつお                                           | でん粉、油、三温糖、白いりごま                 | しょうが                                        | しょうゆ、酒、水、みりん                                                                                         |       |
|         | 沢煮椀                       |    | 削り節(だし)、昆布(だし)、豚肉(細切り)、<br>かまぼこ               | でん粉                             | ごぼう、にんじん、だいこん、えのき<br>だけ、しょうが汁、ねぎ、小松菜        | 水、酒、塩、みりん、しょうゆ                                                                                       |       |
| 7<br>水  | キムチチャーハン                  | ○  | 豚肉                                            | 米、ラード、ごま油                       | にんにく、しょうが、にんじん、ねぎ、<br>はくさい、キムチ漬、にら          | 水(米)×1.2、調味料、しょうゆ、<br>酒、塩、こしょう、オイスターソース                                                              |       |
|         | いかの香味焼き                   |    | いか(50g)                                       |                                 | しょうが、にんにく、ねぎ                                | 酒、みりん、しょうゆ                                                                                           |       |
|         | ワンタンスープ                   |    | 鳥がら、豚肉                                        | ワンタンの皮(給)、ごま油                   | しょうが、にんじん、たまねぎ、えの<br>きだけ、ねぎ、にら              | 水、酒、しょうゆ、塩、こしょう                                                                                      |       |
| 8<br>木  | 黒砂糖パン                     | ○  |                                               | 黒砂糖パン(50g)                      |                                             |                                                                                                      |       |
|         | ポテトとツナのチーズ焼き              |    | ベーコン、ひよこまめ(乾)、ツナ缶<br>(水煮)、豆乳、生クリーム、ピザ用<br>チーズ | サラダ油、じゃがいも、バター                  | たまねぎ、パセリ                                    | 塩、こしょう、グラタン皿                                                                                         |       |
|         | 洋風卵スープ                    |    | ベーコン、鳥がら、豚肉、鶏卵                                | でん粉                             | にんじん、たまねぎ、マッシュルーム<br>缶、キャベツ                 | 水、ロリエ、白ワイン、塩、こ<br>しょう                                                                                |       |
| 9<br>金  | 桜えびのかき揚げ丼                 | ○  | さくらえび、大豆、削り節(だし)、お<br>から                      | 米、小麦粉、油                         | たまねぎ、ねぎ、こねぎ                                 | 水(米)×1.2、水、酢、塩、しょう<br>ゆ、みりん、酒                                                                        |       |
|         | 昆布和え                      |    | 塩昆布                                           | ごま油、三温糖                         | にんじん、もやし、キャベツ、きゅう<br>り                      | 酢、しょうゆ                                                                                               |       |
|         | もずくのみそ汁                   |    | 削り節(だし)、油揚げ、沖縄もずく<br>(塩抜き)                    |                                 | たまねぎ、えのきだけ、にんじん、<br>ねぎ、小松菜                  | 水、白みそ、赤みそ                                                                                            |       |
| 12<br>月 | ビビンバ                      | ○  | 豚肉(挽肉)                                        | 米、サラダ油、つきこんにゃく、三温<br>糖、ごま油、いりごま | にんにく、しょうが、たけのこ(水<br>煮)、にんじん、小松菜、もやし         | 水(米)×1.2、トウバンジャン、<br>塩、みりん、しょうゆ、酒                                                                    | 韓国の料理 |
|         | 韓国風たまご焼き                  |    | 鶏肉(挽肉)、もみのり、鶏卵                                | ごま油、三温糖                         | にんにく、しょうが、干ししいたけ、<br>にんじん、たまねぎ              | 塩、しょうゆ、だし汁                                                                                           |       |
|         | わかめスープ                    |    | 鳥がら、豆腐、生わかめ                                   | ごま油                             | しょうが、にんじん、たまねぎ、えの<br>きだけ                    | 水、塩、こしょう、しょうゆ                                                                                        |       |
| 13<br>火 | 胚芽ごはん                     | ○  |                                               | 米、胚芽米                           |                                             | 水(米)×1.2                                                                                             |       |
|         | 鶏肉のごまだれ焼き                 |    | 鶏肉切り身(50g)                                    | サラダ油、三温糖、でん粉、白いりご<br>ま、白ねりごま    | しょうが、ねぎ                                     | 酒、塩、こしょう、白みそ、<br>みりん、しょうゆ、トウバン<br>ジャン                                                                |       |
|         | 独活の金平                     |    | 豚肉もも                                          | ごま油、つきこんにゃく、三温糖、<br>白いりごま       | にんじん、うど                                     | 酒、塩、しょうゆ、一味唐辛子                                                                                       |       |
|         | 春野菜のみそ汁                   |    | 削り節(だし)、豆腐、油揚げ、生わか<br>め                       | じゃがいも                           | たまねぎ、えのきだけ、キャベツ、<br>さやいんげん                  | 水、白みそ、赤みそ                                                                                            |       |
| 14<br>水 | オレンジフレンチトースト              | ○  | 鶏卵                                            | 食パン(50g)、砂糖、バター                 | オレンジジュース                                    |                                                                                                      |       |
|         | ポークビーンズ                   |    | 豚肉、鳥がら、大豆                                     | サラダ油、じゃがいも、ザラメ、コー<br>ンスターチ      | にんにく、たまねぎ、にんじん、マッ<br>シュルーム缶、トマト缶            | 赤ワイン、水、ロリエ、塩、こ<br>しょう、トマトケチャップ、<br>トマトピューレ、ウスター<br>ソース                                               |       |
|         | アスパラガスのサラダ                |    |                                               | サラダ油、砂糖                         | キャベツ、きゅうり、アスパラガス、<br>ホールコーン缶                | 塩、酢、粉辛子                                                                                              |       |
| 15<br>木 | 中華おこわ                     | ○  | 豚肉もも                                          | 米、もち米、三温糖、ごま油                   | しょうが、干ししいたけ、にんじん、<br>たけのこ(水煮)、ねぎ、さやいんげ<br>ん | 水(米+餅米)×1.1、調味<br>料、酒、しょうゆ、塩、だし汁、<br>みりん                                                             |       |
|         | 魚のしょうが風味焼き                |    | たら(50g)、昆布(だし)                                | ごま油、三温糖                         | しょうが、ねぎ                                     | 塩、酒、しょうゆ、酢                                                                                           |       |
|         | 春雨スープ                     |    | 鳥がら、豚肉                                        | はるさめ、ごま油                        | しょうが、にんじん、たまねぎ、えの<br>きだけ、もやし、ねぎ             | 水、酒、塩、こしょう、しょう<br>ゆ                                                                                  |       |
| 16<br>金 | ポークカレーライス                 | ○  | 豚肉、鳥がら、ひよこまめ(乾)                               | 米、サラダ油、じゃがいも、小麦粉                | にんにく、しょうが、たまねぎ、にん<br>じん、りんご                 | 水、酒、ロリエ、塩、こしょう、カレー粉、<br>オールスパイス(粉)、クローブ、ナツ<br>メグ、クミン、スターアニッシュ、トマ<br>トケチャップ、しょうゆ、オイスター<br>ソース、ウスターソース |       |
|         | わかめサラダ                    |    | カットわかめ                                        | サラダ油、三温糖、ごま油                    | キャベツ、きゅうり、にんじん                              | 酢、しょうゆ、粉辛子                                                                                           |       |
|         | 果物（柑橘類）                   |    |                                               |                                 | オレンジ                                        |                                                                                                      |       |

※材料の都合上、献立を変更することがあります。ご了承ください。

## 5月・10月は 大田区の早寝・早起き・朝ごはん月間です！

新学期がスタートしてから、あっという間に1か月が過ぎました。この時期は、生活環境の変化により体調を崩しやすくなります。三度の食事をしっかりと食べ、健康な体を作ることが大切です。5月は、大田区の早寝・早起き・朝ごはん月間です。元気に1日のスタートを切るために、朝食をしっかりと食べるようにしたいですね。朝食はエネルギー補給のほかに、寝ている間に下がった体温を上げて、体や頭を起こす目覚ましの役割もしています。朝食をおいしく食べるために、夜は早く寝て十分な睡眠をとり、時間に余裕をもって起きる生活を習慣づけたいものです。ご家庭でもご指導、ご協力をお願いいたします。





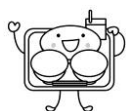
令和7年度 5月分 3つの栄養別 給食献立表（裏面）  
大田区立梅田小学校



| 日       | 献立名                       | 牛乳 | 赤の仲間<br>血や肉になる                     | 黄の仲間<br>熱や力の元になる        | 緑の仲間<br>体の調子を整える                           | その他                                            | ねらい等                                                     |
|---------|---------------------------|----|------------------------------------|-------------------------|--------------------------------------------|------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
| 19<br>月 | 五目うどん                     |    | 昆布(だし),厚削り節(だし),豚肉,焼き竹輪,油揚げ,カットわかめ | 冷凍うどん,ごま油,こんにゃく         | にんじん,ごぼう,だいこん,ねぎ,小松菜                       | だし汁,水,酒,塩,しょうゆ,うすくちしょうゆ                        |                                                          |
|         | ごまあえ                      | ○  |                                    | 三温糖,白ねりごま,白すりごま         | にんじん,もやし,キャベツ,小松菜                          | だし汁,しょうゆ                                       |                                                          |
|         | よもぎ団子                     |    | 絹ごし豆腐,きな粉                          | 白玉粉,砂糖                  | よもぎ                                        | 塩                                              |                                                          |
| 20<br>火 | アホース・ア・グレーガ<br>(ブラジル風ピラフ) |    | 豚肉(挽肉)                             | 米,サラダ油                  | にんにく,たまねぎ,にんじん,マッシュルーム缶,ピーマン               | 塩,ターメリック水(米)×1.2,酒,こしょう,カレー粉                   | ブラジルの料理                                                  |
|         | パステウ                      | ○  | 豚肉(挽肉)                             | サラダ油,でん粉,ぎょうざの皮,小麦粉,油   | しょうが,にんにく,セロリー,にんじん,たまねぎ,トマト缶              | 赤ワイン,塩,こしょう,ナツメグ,クローブ,オレガノ,トマトケチャップ,トマトピューレ    |                                                          |
|         | ビーンズサラダ                   |    | 青大豆                                | サラダ油,三温糖                | キャベツ,にんじん,きゅうり,ホールコーン缶,たまねぎ                | 酢,しょうゆ,粉辛子                                     |                                                          |
| 21<br>水 | カレーミートtoast               |    | 豚肉(挽肉),大豆,ピザ用チーズ                   | 食パン(50g),サラダ油,小麦粉       | にんじん,たまねぎ                                  | 赤ワイン,塩,こしょう,カレー粉,トマトケチャップ,ウスターソース              |                                                          |
|         | ボトフ                       | ○  | 鳥がら,ベーコン,豚肉もも                      | サラダ油,じゃがいも              | にんにく,セロリー,にんじん,たまねぎ,マッシュルーム缶,キャベツ          | 水,ロリエ,白ワイン,塩,こしょう                              |                                                          |
|         | フルーツのヨーグルトあえ              |    | プレーンヨーグルト                          | 粉砂糖                     | パイナップル(缶),黄桃(缶),みかん(缶)                     |                                                |                                                          |
| 22<br>木 | とりそぼろ丼                    |    | 鶏肉(挽肉)                             | 米,ごま油,三温糖               | しょうが,ごぼう,にんじん                              | 水(米)×1.2,酒,しょうゆ,塩                              |                                                          |
|         | 小松菜と糸寒天のおひたし              | ○  | 寒天,かつお節                            | 白いりごま                   | 小松菜,キャベツ,にんじん                              | しょうゆ,みりん,だし汁                                   |                                                          |
|         | 豆腐とわかめのみそ汁                |    | 削り節(だし),豆腐,油揚げ,生わかめ                |                         | にんじん,たまねぎ,えのきたけ,ねぎ                         | 水,白みそ,赤みそ                                      |                                                          |
| 23<br>金 | グリーンピースごはん                |    | 昆布(だし)                             | 米,もち米                   | グリーンピース                                    | 水(米)×1.2-調味料,うすくちしょうゆ,塩,酒                      | グ<br>の<br>リ<br>ン<br>さ<br>ん<br>や<br>び<br>む<br>し<br>き<br>ス |
|         | ししゃものごま揚げ                 | ○  | ししゃも(20g)                          | でん粉,小麦粉,白すりごま,油         |                                            | 水                                              |                                                          |
|         | 新じゃがが芋の肉じゃがが煮             |    | 豚肉,削り節(だし),高野豆腐(さいの目)              | サラダ油,つきこんにゃく,じゃがいも,三温糖  | にんじん,干しいたけ,たまねぎ,さやえんどう                     | 酒,水,しょうゆ,塩,みりん                                 |                                                          |
| 26<br>月 | 皿うどん                      |    | 豚肉,鳥がら,いか,むきえび                     | サラダ油,蒸し中華めん,でん粉,ごま油     | にんじん,たまねぎ,干しいたけ,もやし,キャベツ,しょうが,小松菜          | 酒,水,塩,こしょう,しょうゆ,酢                              | 長<br>崎<br>県<br>の                                         |
|         | 新じゃがいもとじゃこの変わり揚げ          | ○  | 大豆,ちりめんじゃこ                         | 油,じゃがいも,三温糖,白いりごま       |                                            | 水,しょうゆ,みりん                                     |                                                          |
|         | 果物(メロン)                   |    |                                    |                         | メロン                                        |                                                |                                                          |
| 27<br>火 | ごまゆかりごはん                  |    |                                    | 米,白いりごま                 | ゆかり                                        | 水(米)×1.2                                       |                                                          |
|         | さわらのねぎみそ焼き                | ○  | 鯖(50g)                             | ごま油                     | しょうが,にんにく,万能ねぎ                             | 酒,赤みそ,しょうゆ                                     |                                                          |
|         | 磯和え                       |    | 焼きのり,かつお節(糸削り)                     |                         | もやし,キャベツ,にんじん,小松菜                          | だし汁,しょうゆ,みりん                                   |                                                          |
|         | 豚汁                        |    | 削り節(だし),豚肉,油揚げ                     | ごま油,じゃがいも,こんにゃく         | ごぼう,だいこん,にんじん,ねぎ                           | 水,酒,白みそ,赤みそ                                    |                                                          |
| 28<br>水 | 豚肉と春ごぼうのごはん               |    | 豚肉                                 | 米,ごま油,つきこんにゃく,三温糖,白いりごま | しょうが,ごぼう,さやいんげん                            | 水(米)×1.2-調味料,しょうゆ,酒,だし汁,みりん,塩                  |                                                          |
|         | ふくさ卵                      | ○  | 豚肉(挽肉),干ひじき,鶏卵                     | サラダ油,三温糖                | にんじん,たまねぎ,干しいたけ,小松菜                        | 酒,しょうゆ,塩,だし汁                                   |                                                          |
|         | 呉汁                        |    | 削り節(だし),鶏肉(角切り),油揚げ,大豆,豆乳          | こんにゃく,じゃがいも             | だいこん,にんじん,ねぎ                               | 水,酒,白みそ,赤みそ                                    |                                                          |
| 29<br>木 | ココアパン                     |    |                                    | ココアパン(50g)              |                                            |                                                |                                                          |
|         | 白身魚のピザソース焼き               | ○  | ホキ(50g),ピザ用チーズ                     | オリーブ油,三温糖               | にんにく,たまねぎ,バジル                              | 塩,こしょう,白ワイン,トマトケチャップ,ウスターソース,オレガノ,パセリ(乾),グラタン皿 |                                                          |
|         | 野菜スープ                     |    | ベーコン,鳥がら,豚肉                        | じゃがいも                   | たまねぎ,にんじん,マッシュルーム缶,キャベツ,ホールコーン缶            | 水,ロリエ,白ワイン,塩,こしょう                              |                                                          |
|         | 果物(冷凍みかん)                 |    |                                    |                         | 冷凍みかん                                      |                                                |                                                          |
| 30<br>金 | 四川豆腐丼                     |    | 豚肉(挽肉),鳥がら,豆腐                      | 米,サラダ油,三温糖,でん粉,ごま油      | にんにく,しょうが,ねぎ,干しいたけ,たまねぎ,にんじん,だけ(のこ(水煮)),にら | 水(米)×1.2,トウバンジャン,酒,水,しょうゆ,塩                    | 中<br>国<br>の<br>料<br>理                                    |
|         | 中華風ごまサラダ                  | ○  | カットわかめ                             | ごま油,三温糖,白いりごま,白ねりごま     | にんじん,キャベツ,きゅうり                             | 水,酢,しょうゆ                                       |                                                          |
|         | ピーチゼリー                    |    | 粉寒天                                | 砂糖                      | ネクター                                       | 水,プリンカップ(60cc)                                 |                                                          |

※材料の都合上、献立を変更することがあります。ご了承ください。

◆今月の給食回数 20回



今月の給食目標 食器の扱い丁寧に

- ・作ってくれた方への感謝をこめて、食器はきれいに返却しよう。
- ・協力して、能率よく丁寧に片付けよう。

◆今月の栄養価

エネルギー 588kcal  
たんぱく質 25.1g  
カルシウム 343mg  
食塩相当量 2.2g