



# 令和8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



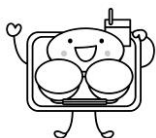
日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	ねらい等
1 金	筍寿司	○	昆布(だし),鶏肉,油揚げ,刻みのみ	米,砂糖,サラダ油,三温糖	にんじん,かんぴょう,たけのこ(ゆで),さやいんげん	水(米)×1.2-調味料,酒,酢,塩,だし汁,みりん,うすくちしょうゆ	端午の節句
	かつおの揚げ煮		かつお(春獲り)	でん粉,油,三温糖,白いりごま	しょうが	しょうゆ,酒,水,みりん	
	沢煮椀		削り節(だし),昆布(だし),豚肉,かまぼこ	でん粉	ごぼう,にんじん,だいこん,えのきたけ,しょうが汁,ねぎ,小松菜	水,酒,塩,みりん,しょうゆ	
7 木	ガーリックトースト	○		ソフトフランスパン(50g),バター	にんにく,パセリ		
	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,コーン,スターチ	にんにく,たまねぎ,にんじん,マッシュルーム缶,トマト缶	赤ワイン,水,ロリエ塩,こしょう,トマトケチャップ,トマトピューレ,ウスターソース	
	春野菜のサラダ			サラダ油,砂糖	キャベツ,きゅうり,アスパラガス,ホールコーン缶	塩,酢,粉辛子	
8 金	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	八十八夜
	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,小松菜	水,白みそ,赤みそ	
	おちゃっばマフィン		豆乳,おから(乾燥)	サラダ油,砂糖,米粉,でん粉	レモン汁	ベーキングパウダー,抹茶,紙皿	
11 月	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,たけのこ(水煮),にら	水×1.2,トウバンジャン,酒,水,しょうゆ,塩	中国の料理
	かきたまスープ		鳥がら,鶏卵	でん粉,ごま油	しょうが,たまねぎ,にんじん,えのきたけ,ねぎ,小松菜	水,塩,こしょう,しょうゆ	
	オレンジゼリー		粉寒天	砂糖	オレンジジュース	水,プリンカップ(60cc)	
12 火	ゆかりごはん	○		米,白いりごま	ゆかり	水(米)×1.2	
	さわらのねぎごまソースかけ		鯖(50g)	ごま油,三温糖,白すりごま	ねぎ	酒,しょうゆ,水	
	磯和え		きざみのり,かつお節		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	
13 水	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(水煮),豆乳,生クリーム,ピザ用チーズ	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,キャベツ	水,ロリエ,白ワイン,塩,こしょう	
14 木	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	しょうが,にんじん,たまねぎ,もやし,キャベツ,小松菜	酒,水,塩,こしょう,しょうゆ,酢	長崎県の料理
	じゃがいもと大豆のごまがらめ		大豆	油,じゃがいも,三温糖,白いりごま		水,しょうゆ,みりん	
	果物(柑橘類)				オレンジ		
15 金	中華おこわ	○	豚肉もも(角切り)	米,もち米,三温糖,ごま油	しょうが,干しいたけ,にんじん,たけのこ(水煮),ねぎ,さやいんげん	水(米+餅米)×1.1-調味料,酒,しょうゆ,塩,だし汁,みりん	
	あじのしゅんゆい		まあじ(50g)	でん粉,小麦粉,油,三温糖,ごま油		塩,水,しょうゆ	
	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,えのきたけ,もやし,ねぎ,小松菜	水,酒,塩,こしょう,しょうゆ	

※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。



### 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 587kcal  
 たんぱく質 24.8g  
 カルシウム 337mg  
 食塩相当量 2.2g





令和8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 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	その他	ねらい等
18月	ビビンバ	○	豚肉(挽肉)	米, サラダ油, つきこんにゃく, 三温糖, 白いりごま, ごま油	にんにく, しょうが, たけのこ(水煮), にんじん, 小松菜, もやし	水(米)×1.2, トウバンジャン, 塩, みりん, しょうゆ, 酒	韓国の料理
	韓国風たまご焼き		豚肉(挽肉), もみのり, 鶏卵	ごま油, 三温糖	にんにく, しょうが, 干しいたけ, 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, えのきたけ, ねぎ	水, 塩, しょうゆ, しょうゆ	
19火	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	グリンピース1年生むき
	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, サラダ油, 油		水	
	新じゃが芋のピリ辛煮		豚肉, 削り節(だし), 高野豆腐(さいの目)	サラダ油, こんにゃく, 三温糖, じゃがいも	にんじん, えのきたけ, たまねぎ, たら	酒, 水, しょうゆ, 塩, みりん, コチジャン	
20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, しょうゆ, カレー粉, トマトケチャップ, ウスターソース	
	ポトフ		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, しょうゆ	
	フルーツあえ				パイナップル(缶), 黄桃(缶), みかん(缶)		
21木	胚芽ごはん	○		米, 胚芽米		水(米)×1.2	
	鶏肉のみそ焼き		鶏肉切り身(50g)	砂糖, 白いりごま	にんにく	赤みそ, しょうゆ, トウバンジャン	
	うど 独活のきんぴら		豚肉もも	ごま油, つきこんにゃく, 三温糖, 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, 生わかめ	じゃがいも	たまねぎ, えのきたけ, キャベツ, さやいんげん	水, 白みそ, 赤みそ	
22金	アホース・ア・グレーガ (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, ビーマン	塩, ターメリック, 水(米)×1.2, 酒, しょうゆ, 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(13.5cm), 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, しょうゆ, ナツメグ, クロブ, 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	
25月	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	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, 油揚げ, 大豆, 豆乳	こんにゃく, じゃがいも, 白ねりごま	だいこん, にんじん, ねぎ	水, 酒, 白みそ, 赤みそ	
26火	桜えびのかき揚げ丼	○	さくらえび, 大豆, 削り節(だし)	米, 小麦粉, 油	たまねぎ, ねぎ, こねぎ	水(米)×1.2, おから(乾燥), 水, 酢, 塩, しょうゆ, みりん, 酒	静岡県の料理
	昆布和え		塩昆布	ごま油, 三温糖	にんじん, もやし, キャベツ, きゅうり	酢, しょうゆ	
	駿河汁		削り節(だし), 昆布(だし), 鶏肉, 黒はんぺん	こんにゃく	だいこん, にんじん, えのきたけ, ねぎ, しょうが	水, 酒, 塩, しょうゆ, みりん	
27水	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, パセリ	塩, しょうゆ, 白ワイン, トマトケチャップ, ウスターソース, オレガノ, グラタン皿	
	ABCスープ		鳥がら, ベーコン	油, じゃがいも, マカロニ	にんじん, たまねぎ, キャベツ, ホールコーン(缶)	水, 塩, しょうゆ, ロリエ	
	果物(冷凍みかん)				冷凍みかん		
28木	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, はくさい, キムチ漬, たら	水(米)×1.2-調味料, しょうゆ, 酒, 塩, しょうゆ, オイスターソース	
	いかの香味焼き		いか, 昆布(だし)	ごま油, 三温糖	しょうが, にんにく, ねぎ	酒, しょうゆ, 酢	
	ワンタンスープ		鳥がら, 豚肉	ワンタンの皮, ごま油	しょうが, にんじん, たまねぎ, えのきたけ, ねぎ, たら	水, 酒, しょうゆ, 塩, しょうゆ	
29金	五目うどん	○	昆布(だし), 厚削り節(だし), 豚肉, 焼き竹輪, 油揚げ	ごま油, こんにゃく	にんじん, ごぼう, だいこん, ねぎ, 小松菜	冷凍うどん, 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	
30土	チキンカレーライス	○	鶏肉, 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, にんじん, りんご	水, 酒, ロリエ, 塩, しょうゆ, カレー粉, オールスパイス(缶), クロブ, ミンター, ターメリック, コリアンダー, トマトケチャップ, しょうゆ, オイスターソース, 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(メロン)				メロン		

※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 19回