

# 5がつのこんだてひょう

令和8年度品川区立中延小学校

5月給食目標～食器の使い方に慣れよう～

行事	日曜日	献立	献立				たんぱく質(g)	エネルギー(kcal)		
			主食	主菜	副菜 汁物 他	あか			きいろ	みどり
端午の節句 メニュー	1 金	牛乳	ちまき	豆腐の変わりスープ	豚肉 油揚げ 卵 冷凍豆腐 鶏肉 牛乳	もち米 サラダ油 三温糖 ごま油 てんぷん	ねぎ たけのこ にんじん 干しいたけ しょうが たまねぎ 小松菜 もやし パナナ	587	23.1	
	4 月	みどりの日								
	5 火	こどもの日								
	6 水	振りかえきゅうじつ 振替休日								
1・2年生 さやむき	7 木	牛乳	ピースごはん	魚の南部焼き (あじ)	五月煮 みそ汁	あじ 鶏肉 みそ 冷凍豆腐 生わかめ 油揚げ 牛乳	米 もち米 ごま じゃがいも 三温糖	グリーンピース しょうが にんじん こんにゃく たけのこ さやいんげん 干しいたけ キャベツ たまねぎ ねぎ	561	29.1
	8 金	牛乳	ホイコーロー丼		ガーリックポテト 中華卵スープ	豚肉 赤みそ 卵 鶏肉 牛乳	米 米粒麦 てんぷん サラダ 油 じゃがいも ごま	キャベツ にんじん ねぎ たけのこ しょうが 小松菜 もやし えのきだけ にんにく	595	23.3
11 月	11 月	牛乳	ゆかりごはん	魚のてり焼き (さば)	ごまあえ 田舎汁	さば 冷凍豆腐 みそ 油揚げ 牛乳	米 米粒麦 サラダ油 ごま 三温糖 じゃがいも てんぷん	ゆかり しょうが もやし 小松菜 にんじん 大根 ごぼう ねぎ こんにゃく	588	27.4
	12 火	牛乳	スパゲティピザ風ソース		小松菜サラダ フルーツポンチ	豚肉 ハム 牛乳	スパゲティ 小麦粉 オリーブ オイル サラダ油 三温糖 上白糖	たまねぎ にんじん エリンギ パセリ にんにく 小松菜 キャベツ きゅうり レモン 黄桃 バインアップル みかん	587	23.4
13 水	13 水	牛乳	ねぎ塩豚丼		ツナひじきサラダ ワンタンスープ	豚肉 冷凍豆腐 ツナ ひじき 牛乳	米 米粒麦 ごま ごま油 てんぷん サラダ油 ワンタンの皮 三温糖	たまねぎ もやし ねぎ にんじん にら レモン にんにく 白菜 キャベツ きゅうり レモン	587	24.2
	14 木	牛乳	ごはん	卵焼き	おひたし じゃがいものそぼろ煮	卵 豚肉 糸揚げ豆腐 牛乳	米 米粒麦 三温糖 てんぷん サラダ油 じゃがいも	たまねぎ 干しいたけ もやし 小松菜 にんじん さやいんげん	621	27.4
15 金	15 金	牛乳	カレーミートドック		ポトフ ピーチゼリー	ミックスチーズ 豚ひき肉 大豆 鶏肉 粉寒天 牛乳	じゃがいも サラダ油 パン粉 コッペパン 三温糖	たまねぎ にんじん しょうが にんにく かぶ エリンギ セロリ 桃ジュース	590	28.1
	18 月	牛乳	ごはん	魚のごまがらめ	変わり漬け けんちん汁	もろこし 生わかめ 冷凍豆腐 油揚げ 牛乳	米 米粒麦 ごま てんぷん 三温糖 じゃがいも サラダ油	しょうが にんにく キャベツ ねぎ きゅうり にんじん しょうが 大根 小松菜 ごぼう こんにゃく	592	25.4
19 火	19 火	牛乳	ビスキュイパン		茹で野菜変わりソース ボルシチ	豚肉 大豆 牛乳	ミルクパン 小麦粉 バター 三温糖 サラダ油 じゃがいも	トマトジュース たまねぎ キャベツ にんじん エリンギ もやし きゅうり	582	23.1
	20 水	牛乳	コーンピラフ		ガーリックバターチキン 野菜スープ	鶏肉 牛乳 ウインナー	米 米粒麦 サラダ油 バター 三温糖 じゃがいも	ホールコーン たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ セロリ にんにく	622	22.8
21 木	21 木	牛乳	山菜うどん		野菜とわかめの酢の物 さつまいもいっぱい蒸しパン	豚肉 油揚げ 生わかめ 牛乳 スキムミルク	うどん ごま 三温糖 小麦粉 さつまいも サラダ油	ねぎ にんじん たまねぎ 山菜ミックス 小松菜 干しいたけ キャベツ きゅうり にんじん	609	21.4
	22 金	牛乳	カツカレー		華風きゅうり 冷凍みかん	豚肉 白いんげん豆 牛乳	米 小麦粉 米粒麦 ごま じゃがいも サラダ油 はちみつ パン粉 三温糖	りんご たまねぎ にんじん しょうが にんにく きゅうり 冷凍みかん	664	23.7
25 月	振りかえきゅうじつ 振替休業日									
26 火	26 火	牛乳	家常豆腐丼		かきたまスープ りんごゼリー	生揚げ 豚肉 赤みそ 卵 鶏肉 粉寒天 牛乳	米 米粒麦 三温糖 サラダ油 てんぷん	キャベツ にんじん たけのこ 干しいたけ しょうが にんにく 大根 小松菜 りんごジュース レモン	608	24.7
	27 水	牛乳	ごはん	あげぎょうざ	もやしの甘酢煮 トックスープ	豚肉 大豆 鶏肉 生わかめ 牛乳	米 米粒麦 ぎょうざの皮 ごま油 ごま 三温糖 トック	キャベツ ねぎ にんにく もやし きゅうり にんじん 小松菜 えのきだけ	643	24.2
28 木	28 木	牛乳	ごはん	魚の西京焼き (さわら)	糸寒天の和え物 沢煮椀	焼きのり 甘みそ さわら 糸寒天 豚肉 油揚げ 牛乳	米 米粒麦 三温糖 みずあめ ごま じゃがいも てんぷん	もやし にんじん きゅうり 大根 ねぎ 小松菜 干しいたけ	589	28.1
	29 金	牛乳	こぎつねごはん	ししゃもの磯部揚げ	キャベツのお浸し 呉汁	豚肉 油揚げ ししゃも あおのり 冷凍豆腐 鶏肉 豆乳 みそ 大豆 牛乳	米 米粒麦 サラダ油 小麦粉	にんじん 大根 ねぎ ごぼう こんにゃく キャベツ にんじん	629	29.3

※献立は行事や食材の都合により変更する場合があります。  
※栄養価は、中学年を1として、低学年0.9倍、高学年1.1倍とみてください。



…給食の時間に読み聞かせがある日です。  
お楽しみに!