



令和7年度 5月の給食



給食回数：20回

豊島区立仰高小学校

日 曜	献立	お も な 材 料			行 事
		体を作る食品 (肉、豆、魚、卵、牛乳、海藻)	熱や力になる食品 (米、パン、麺、油、砂糖、芋)	体の調子を整える食品 (野菜、果物)	
5月1日 木	牛乳 かやくごはん しらす入和え物 豚汁 抹茶蒸しパン	牛乳 鶏肉 油揚げ しらす干し のり 豚肉 豆腐 みそ 豆乳	米 もち米 油 砂糖 ジャガ芋 こんにゃく 甘納豆 ホットケーキミックス	人参 しめじ 小松菜 もやし コーン ごぼう 大根 長ねぎ	
5月2日 金	牛乳 わかめごはん いかのかりんとうがらめ ごまえ みそ汁	牛乳 わかめ いか みそ 豆腐 油揚げ	米 油 米粉 砂糖 ごま	生姜 長ねぎ ほうれん草 キャベツ もやし 人参 大根 小松菜	
5月7日 水	牛乳 沖縄風混ぜご飯 もやしときゅうりのサラダ 沖縄みそ汁 サターアランダギー	牛乳 豚肉 昆布 生揚げ みそ 卵	米 油 砂糖 ごま油 ごまこんにゃく 小麦粉 黒砂糖	生姜 キャベツ もやし きゅうり 人参 ごぼう 大根 コーン 長ねぎ にんにく	
5月8日 木	牛乳 えびクリームライス ブロッコリー入りサラダ フルーツゼリー	牛乳 えび 生クリーム 寒天	米 油 バター 米粉 砂糖	にんにく 玉ねぎ 人参 キャベツ ブロッコリー きゅうり みかん バイン	
5月9日 金	牛乳 ハヤシライス まんてんサラダ オレンジゼリー	牛乳 豚肉 大豆 ハム 寒天	米 油 ジャガ芋 小麦粉 マーガリン 砂糖	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 トマト キャベツ きゅうり コーン オレンジ みかん	
5月12日 月	牛乳 カレーうどん キャラメルポテト レモン風味サラダ	牛乳 豚肉	うどん 油 砂糖 でん粉 さつま芋 バター マーガリン	生姜 にんにく 人参 玉ねぎ 長ねぎ 小松菜 キャベツ もやし レモン きゅうり アスパラガス	
5月13日 火	牛乳 ごはん 大豆入りコロッケ キャベツの和え物 みそ汁	牛乳 豚肉 大豆 ハム 油揚げ みそ	米 油 ジャガ芋 小麦粉 パン粉	玉ねぎ コーン キャベツ もやし 大根 人参 長ねぎ	
5月14日 水	牛乳 卵チャーハン 中華サラダ 豆腐とえのきのスープ	牛乳 なると 豚肉 卵 わかめ 鶏肉 豆腐	米 油 ラード 砂糖 ごま油	にんにく 長ねぎ 葉ねぎ キャベツ もやし きゅうり 人参 コーン えのきだけ	
5月15日 木	牛乳 ボークカレーライス ハムサラダ フルーツポンチ	牛乳 豚肉 ハム	米 油 ジャガ芋 米粉 マーガリン 砂糖	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 コーン ほうれん草 キャベツ みかん バイン レモン	誕生日給食
5月16日 金	牛乳 マーボー豆腐丼 春雨サラダ 中華スープ	牛乳 豆腐 豚肉 みそ 鶏肉 ハム	米 油 砂糖 でん粉 ごま油 春雨	にんにく 生姜 長ねぎ 人参 にら きゅうり もやし チンゲンサイ	
5月19日 月	牛乳 フレンチトースト 大豆サラダ 米粉の豆乳チャウダー	牛乳 卵 大豆 鶏肉 豆乳	食パン 砂糖 バター 油 ジャガ芋 米粉	人参 きゅうり キャベツ コーン 玉ねぎ ブロッコリー	
5月20日 火	牛乳 ごはん めだいの西京焼き おかか和え けんちん汁	牛乳 めだい みそ かつおぶし 豚肉 豆腐	米 油 ジャガ芋 こんにゃく	白菜 人参 小松菜 大根 長ねぎ	
5月21日 水	牛乳 ごはん 鮭のみそマヨネーズ焼き ツナ入りサラダ みそ汁	牛乳 みそ 鮭 豆乳 ツナ 油揚げ わかめ	米 油 砂糖 ごま油 卵不使用マヨネーズ ジャガ芋	ピーマン 人参 玉ねぎ コーン きゅうり キャベツ 長ねぎ	
5月22日 木	牛乳 みそラーメン ポテトぎょうざ 海草サラダ	牛乳 豚肉 みそ ベーコン 海草 大豆	中華めん 油 ぎょうざの皮 ジャガ芋 砂糖	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ コーン もやし にら 小松菜 長ねぎ キャベツ	
5月23日 金	牛乳 ごはん 肉じゃが スタミナサラダ 子持ちししゃものごま揚げ 高野豆腐	牛乳 豚肉 子持ちししゃも 高野豆腐	米 油 ジャガ芋 砂糖 しらたき ごま 米粉	玉ねぎ 人参 さやいんげん きゃべつ もやし コーン きゅうり にんにく	
5月26日 月	牛乳 豆腐の中華煮 切り干し大根のサラダ トックスープ	牛乳 豆腐 豚肉 鶏肉 ハム	米 油 砂糖 でん粉 ごま油 トック	にんにく 生姜 人参 小松菜 長ねぎ しめじ 大根 きゅうり もやし きくらげ にら	
5月27日 火	牛乳 ごはん 干草焼き ひじきの煮物 みそ汁	牛乳 鶏肉 卵 油揚げ ひじき 大豆 みそ	米 油 砂糖 こんにゃく	玉ねぎ 人参 長ねぎ ほうれん草 キャベツ	【東京産野菜】 長ねぎ
5月28日 水	牛乳 ミルクパン ハンガリアンシチュー コーンサラダ パンナコッタ	牛乳 鶏肉 大豆 寒天 牛乳 生クリーム	ミルクパン 油 ジャガ芋 砂糖 米粉 マーガリン ブルーベリージャム	人参 玉ねぎ バセリ トマト きゅうり キャベツ コーン 人参	
5月29日 木	牛乳 クッパ チョレギサラダ ぶどうゼリー	牛乳 豚肉 卵 わかめ のり 寒天	米 油 でん粉 ごま油 ごま 砂糖	にんにく 生姜 人参 大根 にら もやし 長ねぎ きゅうり キャベツ ブドウジュース	
5月30日 金	牛乳 キムタクチャーハン フライドオニオンサラダ 中華卵スープ	牛乳 豚肉 豆腐 卵	米 油 砂糖 ごま油 米粉 でん粉	キムチ たくあん 長ねぎ 玉ねぎ キャベツ きゅうり もやし コーン 人参 にら	

※献立は都合により変更することがあります。あらかじめご了承ください。



〈今月の給食指導目標〉



「 衛生に気をつけよう 」

5月の平均

エネルギー : 615 kcal
たんぱく質 : 24.9g
脂 質 : 19.9g