



令和7年度

5月

こんだてひょう

豊島区立要小学校

給食行事 旬の食べ物 など	日	きょうのこんだて	牛乳	おもなざいりょう			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
				赤色の仲間□ 血や肉になる	黄色の仲間□ 熱や力の元になる	緑色の仲間□ 体の調子を整える	
はちじゅうはちや 八十八夜 子どもの日	1 木	ちゅうかおこわ あおなのスープ まっちゃんのおしパン		ぎゅうにゅう、ぶたにく、えび、とりにく かまぼこ	もちごめ、こめ、さとう、あぶら でんぶん、こめこ、あまなつとう はるまきのかわ	にんじん、ねぎ、こねぎ、こまつな エリンギ、しょうが	582 22.4
	2 金	ごはん かつおのあおのソース さんしょくごまあえ かぶのみそじる		ぎゅうにゅう、かつお、あおのり かつおぶし、あぶらあげ、とうふ、みそ	こめ、でんぶん、こおぎこ、あぶら さとう、でんぶん	しょうが、こまつな、もやし、にんじん かぶ、たまねぎ	587 30.7
	7 水	ごはん にくどうふ だいこんサラダ		ぎゅうにゅう、とうふ、ぶたにく かつおぶし、かまぼこ	こめ、こんにゃく、あぶら、さとう でんぶん	にんじん、ねぎ、たまねぎ、さやいんげん だいこん、きゅうり、レタス	610 26.0
	8 木	みそラーメン いももち かみかみサラダ		ぎゅうにゅう、ぶたにく、みそ、さきいか	あぶら、じゃがいも、でんぶん さとう	にら、もやし、にんじん、ねぎ、こまつな たまねぎ、はくさい、コーン、しょうが だいこん、きゅうり	673 26.1
	9 金	ごはん さわらのみそマヨネーズやき ひじきのもの りきゅうじる		ぎゅうにゅう、さわら、みそ、ひじき あぶらあげだいたい、かつおぶし	こめ、こんにゃく、あぶら、さとう じゃがいも、ごま	にんじん、れんこん、さやいんげん こまつな、ごぼう、だいこん、ねぎ	657 28.7
	12 月	ガパオライス ビーフンスープ おかしななまたまご		ぎゅうにゅう、とりにく、だいず、ぶたにく	こめ、あぶら、さとう、でんぶん ビーフン	たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく しょうが、キャベツ、もやし、にら りんごジュース、もも	624 23.1
	13 火	きんぴらバーガー ペイザンヌスープ コールスローサラダ		ぎゅうにゅう、ぶたにく、ピザチーズ とりにく	パン、あぶら、さとう、ごま じゃがいも	にんじん、ごぼう、セロリー、たまねぎ キャベツ、かぶ、コーン、きゅうり	546 25.9
せかい 世界の料理 【ペルー】	14 水	ガーリックライス パパ・レジェーナ フレンチサラダ カルド・デ・ポジョ		ぎゅうにゅう、ぶたにく、とりにく	こめ、じゃがいも、あぶら、でんぶん さとう、マカロニ	にんにく、パセリ、にんじん、たまねぎ レタス、キャベツ、きゅうり、しょうが コーン、レモン、ねぎ	608 19.6
	15 木	ごはん たまごやき やさしいごまあえ よしのじる		ぎゅうにゅう、ぶたにく、たまご かつおぶし、とりにく、とうふ	こめ、あぶら、さとう、ごま でんぶん	にんじん、たまねぎ、こまつな キャベツ、だいこん、ねぎ	570 26.4
	16 金	ハヤシライス ミックスビーンズサラダ かわちばんかん		ぎゅうにゅう、ぶたにく、ひよこめ	こめ、あぶら、さとう、こめこ じゃがいも	にんにく、たまねぎ、にんじん マッシュルーム、えだまめ、きゅうり コーン、かわちばんかん	614 20.6
ぎふけん 岐阜県の 郷土料理	19 月	けいちゃんどんぶり すったてじる あまなつ		ぎゅうにゅう、とりにく、みそ、だいず ぶたにく、とうふ、さばぶし	こめ、あぶら、さとう、でんぶん	にんにく、しょうが、にんじん、キャベツ もやし、たまねぎ、ピーマン、しめじ、 はくさい、だいこん、ねぎ、こまつな あまなつ	576 26.5
	20 火	えびクリームライス ABCスープ オレンジゼリー		ぎゅうにゅう、ベーコン、とりにく、えび こなチーズ	こめ、あぶら、こめこ、ABCマカロニ じゃがいも、さとう	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム グリーンピース、しょうが、キャベツ ホールのトマト、オレンジジュース	643 23.9
	21 水	ごはん いわしのかばあげ きりぼしだいこんのサラダ のっぺいじる		ぎゅうにゅう、いわし、なまあげ さばぶし	こめ、でんぶん、あぶら、さとう さといも、こんにゃく	きりぼしだいこん、にんじん、コーン こまつな、ねぎ、だいこん	636 26.1
	22 木	ツナチーズドッグ キャロットサラダ コーンチャウダー		ぎゅうにゅう、ツナ、ピザチーズ、とりにく なまクリーム	パン、あぶら、さとう、じゃがいも こめこ、バター	たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり クリームコーン、コーン、セロリー	598 24.2
せかい 世界の料理 【中国】	23 金	キムチチャーハン ワンタンスープ あんにんどうふ		ぎゅうにゅう、ぶたにく、かんてん	こめ、あぶら、ワンタン、さとう	ねぎ、にんじん、キムチ、グリーンピース しょうが、にんにく、はくさい、もやし にら、パイン、みかん、もも	608 19.6
グリーンピースの さやだし(2年)	26 月	グリーンピースごはん じゃがいもとりにくのなんばんに いとかんてんのサラダ		ぎゅうにゅう、とりにく、なまあげ かつおぶし、かんてん	こめ、もちごめ、じゃがいも、あぶら こんにゃく、さとう、ごま	グリーンピース、しょうが、ピーマン にんじん、たまねぎ、しめじ、キャベツ きゅうり、コーン	578 21.9
	27 火	やきうどん たまごスープ あおのりポテトビーンズ		ぎゅうにゅう、ぶたにく、かつおぶし たまご、とうふ、だいず、あおのり	うどん、あぶら、でんぶん じゃがいも	しょうが、にんじん、玉ねぎ、ピーマン キャベツ、こまつな、ねぎ	570 25.9
	28 水	スタミナどん とうふのスープ りんごゼリー		ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ	こめ、あぶら、さとう、でんぶん	たまねぎ、もやし、にら、にんじん しょうが、にんにく、ねぎ、えのきたけ こまつな、りんごジュース	564 20.5
	29 木	ドライカレー カントリーサラダ あまなつ		ぎゅうにゅう、ぶたにく、だいず	こめ、あぶら、こめこ、さとう	にんにく、しょうが、ごぼう、にんじん たまねぎ、マッシュルーム、ピーマン ホールのトマト、きゅうり、キャベツ だいこん、レモン、あまなつ	574 20.4
	30 金	こうやどうふのそぼろどん すずしろじる かわちばんかん		ぎゅうにゅう、ぶたにく、こうやどうふ かつおぶし、みそ	こめ、あぶら、さとう、じゃがいも	にんじん、ねぎ、しょうが、グリーンピース だいこん、ごぼう、かわちばんかん	624 28.8

※食材料購入等により献立を変更することがあります。



今月の栄養供給量（中学年） 給食回数：20回

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
文科省標準	650	21～33	14～22
今月	602	24.4	20.4

* 5月の給食目標 *

◇正しいマナーで食事をしよう。
◇好き嫌いをしないで食べよう。