



5月の献立表

令和8年度

豊島区立椎名町小学校

日曜日	曜日	こんだてめい	牛乳	学校行事	血や肉や骨や菌になる食品	熱や力になる食品	体の調子を整える食品
					あかのなかま	きいろのなかま	みどりのなかま
1	金	麦入りごはん 味噌汁 魚の照り焼き 和風サラダ じゃがいも甘辛	○		ぎゅうにゅう もつかさめ みそ あぶらあげ	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら	しょうが にんじん キャベツ だいこん とうもろこし たまねぎ はくさい こまつな ごぼう
7	木	ご飯 チンゲン菜のスープ 麻婆豆腐	○		ぎゅうにゅう ぶたにく みそ だいずミート とうふ たまご	こめ でんぶん さとう あぶら ごまあぶら	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ えのきたけ ちんげんさい
8	金	レモントースト ミートボールスープ ツナサラダ	○		ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ ツナ	パン さとう マーガリン でんぶん あぶら じゃがいも	レモン しょうが ねぎ たまねぎ にんじん はくさい こまつな キャベツ きゅうり
11	月	いわしの蒲焼き丼 根菜汁 酢の物 デコポン	○		ぎゅうにゅう いわし ちくわ	こめ むぎ あぶら こむぎこ さとう でんぶん じゃがいも	ごぼう だいこん にんじん こまつな もやし きゅうり えのきたけ デコポン
12	火	中華丼 青菜のスープ パンサンスー	○		ぎゅうにゅう ぶたにく えび たまご	こめ はるさめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	しょうが にんじん たまねぎ はくさい もやし こまつな えのきたけ きゅうり
13	水	ご飯 豚汁 ししゃも磯辺揚げ 大豆とじゃこの甘辛 おかか和え	○		ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく かつおぶし ししゃも あおのり だいず みそ じゃこ	こめ こむぎこ さとう こんにやく じゃがいも あぶら	しょうが ごぼう だいこん にんじん ねぎ はくさい こまつな
14	木	チキンライス ひよこ豆のスープ フレンチサラダ	○		ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ぶたにく ひよこまめ	こめ むぎ あぶら バター さとう	にんじん たまねぎ トマト グリンピース セロリー キャベツ きゅうり とうもろこし
15	金	カレーうどん ポテトサラダ 黒糖蒸しパン	○		ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ	うどん でんぶん くるざとう じゃがいも こむぎこ マヨネーズ	たまねぎ にんじん しょうが こまつな ねぎ きゅうり とうもろこし
18	月	ご飯 味噌汁 つくね焼き 切干大根五目煮	○	6年生 日光移動 教室	ぎゅうにゅう あぶらあげ わかめ みそ とりにく だいずミート こんぶ	こめ パンこ さとう しらたき あぶら	だいこん こまつな えのきたけ ごぼう たまねぎ しそは きりぼしだいこん にんじん
19	火	ザーサイチャーハン ワンタンスープ 清美オレンジ	○	6年生 日光移動 教室	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	こめ ワンタンのかわ あぶら ごまあぶら	しょうが にんにく ザーサイ ピーマン にんじん ほししいたけ えのきたけ こまつな きよみオレンジ
20	水	ぶどうパン トマトチキンスープ だいこんサラダ 牛乳寒天	○	6年生 日光移動 教室	ぎゅうにゅう とりにく こなかんでん ツナ	パン(ぶどうパン) じゃがいも マヨネーズ さとう	にんじん キャベツ たまねぎ パセリ だいこん きゅうり とうもろこし みかんかんづめ
21	木	炊き込みご飯 そうめん汁 魚の西京焼き お浸し パイン缶詰	○		ぎゅうにゅう あぶらあげ さわら みそ	こめ こんにやく そうめん あぶら さとう	えのきたけ もやし ごぼう にんじん ほししいたけ こまつな キャベツ パインかんづめ
22	金	ご飯 すき焼き魚煮 キムチあえ	○	3年生 サンシャ イン 展望台	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	こめ しらたき くるまふ さとう ごまあぶら	にんじん たまねぎ ねぎ えのきたけ はくさい もやし きゅうり だいこん はくさいキムチ
25	月	ご飯 のっぺい汁 魚の味噌がけ 磯和え 粉ふきいも	○		ぎゅうにゅう ホキ ぶたにく のり みそ	こめ でんぶん さとう ごま こんにやく さといも じゃがいも	もやし こまつな キャベツ だいこん にんじん しょうが ごぼう
26	火	スパゲッティ・ミートソース カラフルサラダ アセロラゼリー	○	5年生 音楽鑑賞 教室	ぎゅうにゅう とりにく アガー ぶたにく チーズ だいず	スパゲッティ こむぎこ あぶら オリーブオイル さとう	にんにく しょうが セロリー にんじん たまねぎ トマト マッシュルーム きゅうり キャベツ アカバブリカ キロバブリカ
27	水	ご飯 味噌汁 豚肉の香味焼き ひじきのサラダ	○		ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ あぶらあげ みそ ひじき	こめ さとう あぶら こむぎこ ごま ごまあぶら	しょうが にんにく はくさい だいこん きゅうり にんじん レタス ねぎ
28	木	わかめご飯 揚げじゃがいもの煮物 梅肉和え	○		ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく かつおぶし	こめ じゃがいも ごま さとう でんぶん あぶら	にんじん たまねぎ エリンギ グリンピース だいこん きゅうり うめぼし
29	金	さつまいもご飯 味噌汁 鰯の西京焼き ごま和え 河内晩柑	○		ぎゅうにゅう さわら みそ あぶらあげ	こめ さつまいも じゃがいも ごま さとう	もやし こまつな キャベツ たまねぎ しょうが ねぎ えのきたけ

*マヨネーズはエッグゲア(卵なし)を使用しています。

*献立は都合により変更することがあります。

<p>今月の目標</p> <p>後片づけは、ていねいに</p>	今月の栄養量(中学年)		
	エネルギー	たんぱく質	脂質
文部科学省基準	640Kcal	24.0g	18~21g
本校の平均栄養供給量	619Kcal	24.4g	18.8g