



5がつ こんだてひょう



令和7年度 豊島区立千早小学校

*食材納入の都合などにより、献立を変更する場合がありますがご了承ください。

給食予定回数20回

日	しゅしよく・おかず	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	たんぱく質 脂質 食塩相当量
1木	おちやいりチャーハン さけのしおこうじあげ ごまとうにゅうスープ ゆずのパウンドケーキ◎はちじゅうはちや	○	ぶたにく、★たまご、さけ、とりにく、 とうにゅう、★ぎゅうにゅう (いんよう)	こめ、サラダあぶら、ごま、かたくりこ、 ねりごま、こむぎこ、さとう、こなごとう	ねぎ、さやいんげん、にんじん、 こまつな、えのきたけ、ゆず	677 kcal 32.1 g 28.3 g 2.7 g
2金	ざくらトースト キャベツのクリームシチュー ツナとだいのコンサラダ ＊とうきょうやさいのひ	○	ベーコン、とりにく、とうにゅう、わかめ、 とうにゅうなまクリーム、まぐろかん、 ★ぎゅうにゅう (いんよう)	★しよくパン、マーガリン、グラニューとう、 サラダあぶら、じゃがいも、こむぎこ、 ごまあぶら	★いちごジャム、たまねぎ、にんじん、 はるキャベツ、かぶ、パセリ、レモン、 きゅうり、だいこん、しょうが	629 kcal 20.9 g 30.5 g 2.7 g
7水	ちゅうかふうたきごみごはん ピリからサラダ ヌードルスープ フルーツとうにゅうかんてん	○	やきぶた、ぶたにく、こなかんてん、 とうにゅう、とうにゅうなまクリーム、 ★ぎゅうにゅう (いんよう)	こめ、もちごめ、ごまあぶら、さんおんとう、 さとう、すりごま、ウェーブワンタン	だいこん、にんじん、しめじ、ブロッコリー、ねぎ とうもろこし、キャベツ、もやし、にんにく、こまつな チンゲンツァイ、みかんかん、パインかん	602 kcal 19.6 g 19.6 g 2.6 g
8木	ピースコーンごはん グリンピース(しゅん) さけのエスカベージュ コンソメスープ くだもの	○	さけ、とりにく、★ぎゅうにゅう (いんよう)	こめ、もちごめ、こむぎこ、かたくりこ サラダあぶら、オリーブあぶら、 さとう、じゃがいも	グリンピース、とうもろこし、たまねぎ、 ピーマン、あかピーマン、にんじん、 パセリ、かわちばんかん	613 kcal 29.3 g 18.3 g 2.5 g
9金	たけのこごはん たけのこ(しゅん) にしめ やさしいごみそサラダ ＊とうきょうやさいのひ	○	あぶらあげ、とりにく、あかみそ、 ★ぎゅうにゅう (いんよう)	こめ、さとう、サラダあぶら、こんにやく、じゃ がいも、さんおんとう、すりごま	たけのこ、にんじん、さやえんどう、ごぼう、 だいこん、しめじ、キャベツ、ほうれんそう、 もやし	582 kcal 21.3 g 18.1 g 2.3 g
12月	ごはん かつおのあげに かつお(しゅん) もやしのあえもの さつまじる	○	かつお、ぶたにく、★さつまあげ、 かつおぶし、しろみそ、 ★ぎゅうにゅう (いんよう)	こめ、サラダあぶら、さんおんとう、 かたくりこ、こんにやく、さつまいも	しょうが、もやし、にんじん、ほうれんそう、 とうもろこし、だいこん、ごぼう、ねぎ	596 kcal 26.6 g 16.9 g 2.3 g
13火	むぎごはん マーボーどん☆がいこくりょうり:ちゅうごく はるさめスープ そらまめのサラダ そらまめ(しゅん) ジャンバラヤ☆がいこくりょうり:アメリカ	○	ぶたにく、だいず、とうふ、しろみそ、 はっちょうみそ、★ぎゅうにゅう (いんよう)	こめ、おおむぎ、サラダあぶら、さとう、 かたくりこ、ごまあぶら、はるさめ、 さんおんとう、すりごま	にんにく、しょうが、ねぎ、えのきたけ、 にんじん、にら、こまつな、そらまめ、 とうもろこし、キャベツ	674 kcal 29.8 g 24.8 g 2.8 g
14水	キャベツのスープ まっちゃマロンケーキ	○	ベーコン、ウィンナー、ひよこめ、とりにく、 レンズまめ、いんげんまめビュレ、★たまご、 とうにゅう、★ぎゅうにゅう (いんよう)	こめ、さとう、こむぎこ、 サラダあぶら、 くりかんろに	たまねぎ、ピーマン、マッシュルームかん、 にんじん、しょうが、にんにく、セロリー、 キャベツ、パセリ	643 kcal 21.5 g 17.8 g 2.4 g
15木	ごはん とりにくのくわやき カブのごみそかけ ごじる☆きょうどりょうり:ぐんまけん	○	とりにく、しろみそ、だいずとうにゅう、 あかみそ、★ぎゅうにゅう (いんよう)	こめ、サラダあぶら、こむぎこ、 さんおんとう、すりごま、こんにやく、 じゃがいも	かぶ、ごぼう、にんじん、だいこん、ねぎ	627 kcal 24.7 g 21.6 g 2.3 g
16金	ごはん はちじょうじまハンバーグ かんもじる☆きょうどりょうり:とうきょうと やさしいサラダ ＊とうきょうやさいのひ	○	たらすりみ、ぶたにく、テンペ、★たまご、 カットわかめ、しろみそ、あかみそ、 かつおぶし、★ぎゅうにゅう (いんよう)	こめ、かたくりこ、さとう、 サラダあぶら、 ごまあぶら	たまねぎ、しょうが、キャベツ、にんじん、 きゅうり、とうもろこし、だいこん、ごぼう、 もやし、ねぎ、あしたば	648 kcal 29.6 g 23.5 g 2.4 g
19月	ごはん さんがやき☆きょうどりょうり:ちばけん とんじる Oしよくいくのひ	○	とうふ、とりにく、あじすりみ、あかみそ、 ぶたにく、とうふ、あぶらあげ、しろみそ、 かつおぶし、★ぎゅうにゅう (いんよう)	こめ、かたくりこ、サラダあぶら、 じゃがいも、こんにやく	ねぎ、しそのは、にんじん、ごぼう、だいこん、 こまつな	571 kcal 27.2 g 17.8 g 1.8 g
20火	ガーリックライス パパ・レジェーナ セ・ビーチエ カルド・デ・ボジョ がいこくりょうり:ペルー	○	ぶたにく、ツナかん、とりにく、 ★ぎゅうにゅう (いんよう)	こめ、オリーブあぶら、じゃがいも、 サラダあぶら、こむぎこ、さとう、マカロニ	にんにく、パセリ、にんじん、たまねぎ、 かぶ、きゅうり、レタス、あかピーマン、 しょうが、とうもろこし、レモン、ねぎ	637 kcal 20.5 g 25.1 g 2.3 g
21水	ごはん ボークストロガノフ がいこくりょうり:ロシア フレンチサラダ くだもの	○	ぶたにく、★ぎゅうにゅう (いんよう)	こめ、こむぎこ、サラダあぶら、さとう	たまねぎ、エリンギ、キャベツ、きゅうり、 にんじん、セミノールオレンジ	637 kcal 20.5 g 25.4 g 2.1 g
22木	やきカレーパン ペイザンヌスープ こまつなとおまめのサラダ	○	ぶたにく、だいず、ベーコン、とりにく、 しろいんげんまめ、 ★ぎゅうにゅう (いんよう)	★丸パン、こむぎこ、パンこ、 サラダあぶら、さとう、ごま	にんじん、たまねぎ、セロリー、キャベツ、 かぶ、ねぎ、こまつな、きゅうり、もやし	593 kcal 25.1 g 22.9 g 2.4 g
23金	ごはん はるさめスープ ホイコーロー がいこくりょうり:ちゅうごく くだもの ＊とうきょうやさいのひ	○	ぶたにく、あかみそ、とりにく、 ★ぎゅうにゅう (いんよう)	こめ、サラダあぶら、さとう、 かたくりこ、はるさめ	しょうが、えのきたけ、にんじん、キャベツ、 もやし、ねぎ、ピーマン、にんにく、こまつな、 パイン	581 kcal 22.4 g 15.4 g 2.5 g
26月	キャロットライス とりにくのハニーソースかけ かぶのサラダ	○	とりにく、ベーコン、とうにゅう、だいず、れんずまめ ひよこめビュレ、あかいんげんまめ、 とうにゅうなまクリーム、★ぎゅうにゅう (いんよう)	こめ、むぎ、マーガリン、グラニューとう、 はちみつ、サラダあぶら、じゃがいも、 オリーブあぶら	にんじん、パセリ、しょうが、たまねぎ、 かぶ、レモン、セロリー	644 kcal 23.0 g 24.6 g 2.6 g
27火	ごはん とりにくとコーンのあげに えのきのみそしる くだもの	○	とりにく、とうふ、あぶらあげ、あかみそ ★ぎゅうにゅう (いんよう)	こめ、かたくりこ、サラダあぶら、 じゃがいも、さとう	にんにく、しょうが、さやいんげん、 にんじん、とうもろこし、えのきたけ、 こまつな、ねぎ、かわちばんかん	633 kcal 23.0 g 21.5 g 1.8 g
28水	たぬきどん タイビーエン きょうどりょうり:ながさきけん わかめたっぷりサラダ	○	まぐろかん、とりにく、★いか、★かまぼこ、 カットわかめ、★ぎゅうにゅう (いんよう)	こめ、むぎ、サラダあぶら、こんにやく、 さとう、ごま、はるさめ、ごまあぶら	しょうが、グリンピース、にんじん、 たまねぎ、えのきたけ、もやし、キャベツ、 とうもろこし	591 kcal 24.3 g 17.5 g 2.3 g
29木	けんちんうどん ごきあえ サツマイモチップス トバースデーきゅうしよく	○	ぶたにく、★やきちくわ、かつおぶし、 いとかつお、★ぎゅうにゅう (いんよう)	うどん、さといも、こんにやく、さつまいも、 こなごとう、サラダあぶら	にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ、 こまつな、もやし、しめじ、とうもろこし	582 kcal 20.5 g 15.2 g 2.5 g
30金	くりいりおせきはん さかなのバリバリあげ ごまあえ ぐだくさんみそしる	○	あずき、ホキ、★たまご、とうふ、しろみそ、 あかみそ、★ぎゅうにゅう (いんよう)	こめ、もちごめ、くりかんろに、ごま、 こむぎこ、パンこ、コーンフレーク、 サラダあぶら、ごま、さとう、こんにやく	こまつな、もやし、にんじん、だいこん、 しめじ、こねぎ	644 kcal 24.7 g 18.7 g 2.6 g

※「表示設定」を行ったアレルギー食品には★を表示しています

5月の給食目標 なかよくたべよう!



5月の献立について

*たけのこ、空豆、かつお 旬の食材がたくさん給食に入っています。また、毎週金曜日は「東京野菜の日」です。東京産の取れたての野菜が給食に出ます。

*毎月19日は食育の日です。5月は郷土料理をいれました。千葉県郷土料理です。千葉県の「さんが焼き」は、味噌味のお魚ハンバーグです。

しその葉にくるんであります。

*5月29日はバースデー給食です。5月がお誕生日だった人に給食委員からバースデーカードが配られます。給食委員が心を込めてつくりました。

*給食の食材のさやむき体験をします。8日のグリンピースは2年生が、13日の空豆は1年生がさやむきをします。



5月の平均

618 kcal

24.3 g

20.8 g

2.3 g