



# 5がつ こんだてひょう



令和8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18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金	おちゃいりりチャーハン◎はちじゅうはちやサケのしおこうじやきはるさめサラダ ごまとうにゅうスープ *とうきょうやさいのひ	○	ロースハム, ★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, ラード, ごま, はるさめ, さんおんとう, すりごま, ねりごま	ねぎ, さやいんげん, あかピーマン, もやし, ★きゅうり, にんじん, こまつな, えのきたけ	591 kcal 31.6 g 19.2 g 2.5 g
7木	ピースコーンごはん グリンピース(しゅん) サケのエスカベージュ ミネストローネ がいこくりょうり: イタリアくだもの	○	さけ, ベーコン, とり, にく, いんげんまめ, ★ぎゅうにゅう (いんよう)	こめ, もちごめ, こおぎこ, かたくりこ, サラダあぶら, オリーブあぶら, さとう, マカロニ, じゃがいも	グリンピース(さや), ホールコーン, たまねぎ, ピーマン, あかピーマン, にんじん, キャベツ, セロリー, スナップえんどう, ホールトマト, かわちばんかん	634 kcal 29.1 g 18.2 g 2.2 g
8金	ちゅうかふうたきこみごはん いとかんてんのごまずあえ わかめスープ とうにゅうヨーグルト *とうきょうやさいのひ	○	やきぶた, いとかんてん, カットわかめ, とり, にく, とうにゅうのカブルーベリー, ★ぎゅうにゅう (いんよう)	こめ, もちごめ, ごまあぶら, さとう, すりごま, ごま	えのきたけ, にんじん, しめじ, チンゲンツアイ, ★きゅうり, たまねぎ, ブロッコリー, スナップえんどう	614 kcal 27.4 g 19.2 g 2.6 g
11月	おぎごはん マーボーどうふ がいこくりょうり: ちゅうごくピリからサラダ そらまめ(しゅん) ぶどうかんてん	○	ぶた, にく, だいず, とうふ, しろみそ, はちょうみそ, こなかんてん, ★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, 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, いら, そらまめ, ホールコーン, キャベツ, ぶどうジュース	685 kcal 29.0 g 24.9 g 2.0 g
12火	ひよこまめごはん ちくざあえ とうふハンバーグのごまみそだれ だいこんのみそしる	○	ひよこまめ, とうふ, ぶた, にく, あかみそ, ★たまご, しろみそ, あぶらあげ, ひじき, けずりぶし, ★ぎゅうにゅう (いんよう)	こめ, かたくりこ, こめ, サラダあぶら, さとう, すりごま, パンこ, ごま, さんおんとう	たまねぎ, えのきたけ, さやいんげん, だいこん, ほうれんそう, キャベツ, もやし, こまつな	654 kcal 28.1 g 23.7 g 2.5 g
13水	こくどうコッペパン サリヤンカふうスープ } がいこくりょうり サケのトマトマリネ } ラトビアくだもの	○	ぶた, にく, ウィンナー, ベーコン, さけ, ★ぎゅうにゅう (いんよう)	★こくどうパン, サラダあぶら, じゃがいも, こおぎこ, さんおんとう	にんにく, セロリー, たまねぎ, にんじん, キャベツ, ホールトマト, レモン, こねぎ, ★きゅうりピクルス, オレンジ	624 kcal 30.7 g 27.2 g 2.6 g
14木	ざかなのクリームソースがけごはん コールスローサラダ こふきいも	○	ベーコン, さけ, ひよこまめピューレ, とうにゅう, ★ぎゅうにゅう (いんよう)	こめ, おおむぎ, サラダあぶら, こおぎこ, じゃがいも	パセリ, たまねぎ, にんじん, エリンギ, ホールコーン, セロリー, キャベツ, ぼしぶどう	624 kcal 22.9 g 20.6 g 2.1 g
15金	ごはん カツオのあげに かつお(しゅん) もやしのあえもの さつまじる *とうきょうやさいのひ	○	かつお, ぶた, にく, ★ぎつまあげ, けずりぶし, 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, こまつな, ホールコーン, だいこん, ごぼう, ねぎ	611 kcal 26.9 g 16.9 g 2.3 g
18月	ごはん ホイコーロー がいこくりょうり: ちゅうごくはるさめスープ くだもの	○	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, ★アンデスメロン	581 kcal 23.5 g 16.2 g 2.5 g
19火	トリニータどん おおいたけんのきゅうしよく スーラタン がいこくりょうり: ちゅうごくからふるソテー ○しよくいくのひ	○	とり, にく, ぶた, にく, とうふ, ★たまご, けずりぶし, ★ぎゅうにゅう (いんよう)	こめ, かたくりこ, サラダあぶら, さとう, ごまあぶら	にんにく, しょうが, きくらげ, こまつな, たけのこ, にんじん, いとみつば, いら, キャベツ, あかピーマン, きピーマン	620 kcal 26.3 g 22.9 g 2.3 g
20水	ごはん ポークストロガノフ 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, サラダあぶら, こおぎこ, さとう	たまねぎ, エリンギ, キャベツ, ★きゅうり, にんじん, オレンジ	648 kcal 20.6 g 25.4 g 2.1 g
21木	ごはん ぶた, にく, こおりとうふ, とり, にく, とうふ, かんたんスープ キャベツのごまずあえ	○	ぶた, にく, こおりとうふ, とり, にく, とうふ, ★ぎゅうにゅう (いんよう)	こめ, かたくりこ, サラダあぶら, さとう, ごまあぶら	しょうが, たけのこ, ピーマン, にんじん, ほししいたけ, はくさい, チンゲンツアイ, キャベツ, もやし, ★きゅうり	635 kcal 24.9 g 23.1 g 2.3 g
22金	さんさいおこわ わらび・ぜんまい(しゅん) ちくぜんに もやしのあえもの いもようかん *とうきょうやさいのひ	○	あぶらあげ, とり, にく, こなかんてん, ★ぎゅうにゅう (いんよう)	こめ, もちごめ, さんおんとう, サラダあぶら, こんにやく, じゃがいも, さつまいも	にんじん, ぜんまい, わらび, ごぼう, たけのこ, ほししいたけ, さやいんげん, もやし, こまつな, ホールコーン	573 kcal 19.0 g 11.5 g 1.9 g
25月	ガーリックライス パパ・レジェーナ セ・ビーチェ カルド・デ・ポジョ 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, こおぎこ, 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, ホールコーン, レモン, ねぎ	644 kcal 20.7 g 25.1 g 2.3 g
26火	わかめうどん こまつなのごまあえ おからチョコレートケーキ 1/4パースデーきゅうしよく ぎょうじしよく: しょうまん	○	とり, にく, あぶらあげ, わかめ, けずりぶし, ★たまご, おから, ★ぎゅうにゅう (いんよう)	うどん, サラダあぶら, すりごま, ごま, さんおんとう, マーガリン, こおぎこ, こなざとう	えのきたけ, にんじん, ねぎ, こまつな, もやし	592 kcal 22.8 g 22.2 g 2.4 g
27水	ごはん どんじる さんがやき☆きょうどりょうり: ちばけん おろしあえ ○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, あぶらあげ, しろみそ, けずりぶし, ★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, こまつな, えのきたけ, だいこん, にんじん, ごぼう	600 kcal 28.5 g 18.0 g 2.4 g
28木	やきカレーパン ベイザンヌスープ 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)	★まるパン, サラダあぶら, こおぎこ, パンこ, 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 3.3 g
29金	タコライス アーサーじる にんじんしりしり くだもの ☆きょうどりょうり: おきなわ *とうきょうやさいのひ	○	ぶた, にく, とうふ, あおさ, ツナかん, さばぶし, ★ぎゅうにゅう (いんよう)	こめ, サラダあぶら, さとう	たまねぎ, ホールトマト, レタス, ★トマト, にんじん, スナップパイン	584 kcal 24.7 g 17.7 g 2.2 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月の平均
617 kcal
25.6 g
21.9 g
2.3 g

### 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。大分県の給食で人気の高い「トリニータ丼」をいれてみました。甘辛のたれでからめた鶏肉とにらをご飯にのせて食べます。

\*5月は千葉県と沖縄県の郷土料理をいれました。千葉県の「さんが焼き」は、味噌味の魚ハンバーグです。シソの葉にくるんであります。

沖縄県のタコライスはカレー風味のスパイシーな肉味噌とレタス・トマトをご飯にのせて食べる、沖縄のソウル・フードです。

\*5月26日はパースデー給食です。5月がお誕生日だった人に給食委員からパ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。7日のグリンピースは2年生が、11日の空豆は1年生がさやむきをします。

