

5月

献立表

令和8年度 杉並区立沓掛小学校

日	主食	牛乳	おかず	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	中華ちまき 子どもの日献立	○	わんたんスープ フルーツみつ豆	豚肉,牛乳,豚肉, とり骨(スープ) 赤えんどう	炒め油,ごま油,もち米, 米粒麦,わんたんの皮,さとう	乾しいたけ,ゆでたけのこ,にんじん, グリーンピース (冷),たまねぎ,もやし, こまつな,ながねぎ,しょうが,みかん (缶),りんごアップル (缶),もも (缶)	594 kcal 21.3 g 14.9 g 2.0 g
7木	親子丼	○	塩豚汁 キャベツのわか和え	とり肉,さば節 (だし), たまご,牛乳,豚肉,かつお節	米,押し麦,つきこんにゃく, さとう,でんぷん, じゃがいも,ごま	にんじん,たまねぎ,乾しいたけ, ながねぎ,かぶ,しめじ, こまつな,しょうが,キャベツ	612 kcal 28.6 g 17.1 g 2.4 g
8金	ピースごはん 国内産食材の日 	○	鮭の竜田揚げ みそ汁 マツタけの辛子醤油和え	出し昆布,たきこみわかめ,牛乳, 生鮭煮干し (だし),とうふ, 油揚げ,わかめ,みそ	米,米粒麦,でんぷん,揚げ油	グリーンピース (生),しょうが, えのきたけ,たまねぎ,こまつな,もやし	565 kcal 28.9 g 17.7 g 2.5 g
11月	麦ごはん	○	たらのマネズ 焼き 早苗汁 大根サラダ	牛乳,たら,粉チーズ,煮干し (だし), とり肉,とうふ,油揚げ,みそ,,かつお節, ちりめんじゃこ	米,押し麦,エッグケアマヨネーズ, パン粉,じゃがいも,サラダ油,さとう,ごま	たまねぎ,スライスマッシュルーム (缶), にんじん,たけのこ,ふき,わらび, だいこん,きゅうり	607 kcal 32.5 g 21.9 g 2.5 g
12火	シーフードピラフ	○	こんにゃくサラダ 抹茶ケーキ	とり肉,あさり,いか,えび,牛乳, 干ひじき,たまご	米,米粒麦,バター,でんぷん, こんにゃく,サラダ油,はちみつ, 小麦粉,さとう,甘納豆	にんじん,たまねぎ,スライスマッシュルーム (缶), キャベツ,ほうれんそう,きゅうり	572 kcal 22.7 g 14.7 g 2.0 g
13水	照り焼きフィッシュバーガー 	○	ベジタブルシチュー 美生柑	さめ,牛乳,とり肉,牛乳,脱脂粉乳, 粉チーズ,とり骨(スープ) 生クリーム	丸パン ,さとう,でんぷん,じゃがいも, ヌイユ,サラダ油,バター,小麦粉	しょうが,キャベツ,たまねぎ, にんじん,スライスマッシュルーム (缶), こまつな,セロリー,グリーンピース (冷), 美生柑	592 kcal 30.2 g 23.1 g 2.6 g
14木	ビーンズカレー	○	野菜の味噌酢かけ メロン	豚肉,大豆,豚骨 (スープ), チーズ,牛乳	米,押し麦,じゃがいも,サラダ油, バター,小麦粉,さとう	にんにく,しょうが,セロリー,たまねぎ, にんじん,ホールトマト (缶), りんご,キャベツ,こまつな, レモン,メロン	640 kcal 21.6 g 19.5 g 2.2 g
15金	麦ごはん 図書コラボ給食 	○	大豆入りコロッケ 新たけのこのみそ汁 キャベツと小松菜のいそ和え	牛乳,大豆,豚挽き肉,煮干し (だし), 生わかめ,みそ,もみのり	米,押し麦,炒め油,じゃがいも, マッシュポテト,小麦粉,パン粉, 揚げ油	にんじん,たまねぎ,新たけのこ, こまつな,ながねぎ,キャベツ, コーン (缶)	615 kcal 21.6 g 19.9 g 2.6 g
18月	金平ごはん	○	焼きししゃも 肉じゃが 何でも千切りサラダ	豚肉,牛乳,ししゃも,豚肉, 干ひじき	米,米粒麦,さとう,こんにゃく, じゃがいも,サラダ油	ごぼう,しょうが,にんじん, たまねぎ,グリーンピース (冷), だいこん,キャベツ,きゅうり, レモン	572 kcal 21.4 g 17.6 g 2.2 g
19火	麦ごはん 国内産食材の日	○	かつおの磯揚げ もやしのみそ汁 野菜煮物 	牛乳,かつお,あおのり,さば節 (だし), みそ	米,押し麦,でんぷん,揚げ油,さとう, じゃがいも,こんにゃく	しょうが,もやし,たまねぎ, えのきたけ,こまつな,にんじん, さやいんげん	564 kcal 28.4 g 13.5 g 2.5 g
20水	麦ごはん	○	タンドリーチキン 青菜とコーンのスープ ゆで野菜のドレッシング かけ	牛乳,とりもも,ヨーグルト, とり骨(スープ),たまご	米,押し麦,でんぷん,サラダ油	たまねぎ,にんにく,ながねぎ, はくさい,クリームコーン (缶), こまつな,キャベツ,にんじん, アスパラガス	561 kcal 24.8 g 20.5 g 2.4 g
21木	わかめうどん	○	カリカリごぼうのサラダ 草だんご	出し昆布,さば節 (だし), 豚肉,油揚げ,かまぼこ,生わかめ, 牛乳,絹とうふ,きな粉	うどん,小麦粉,でんぷん,揚げ油, ごま油,さとう,白玉粉,上新粉	乾しいたけ,にんじん,ながねぎ, ごぼう,キャベツ,こまつな, ホールコーン (缶),よもぎ粉	562 kcal 24.2 g 18.2 g 3.0 g
22金	ブルコギ丼	○	春雨スープ 美生柑	豚肉,牛乳,とうふ,さば節 (だし)	米,米粒麦,炒め油,さとう,ごま油, ごま,はるさめ	にんにく,しょうが,だいずもやし, もやし,にんじん,しめじ,ながねぎ, ニラ,乾しいたけ,えのきたけ, こまつな,,美生柑	574 kcal 24.2 g 18.7 g 2.4 g
25月	麦ごはん	○	さわらのかつ味噌焼 けんちん汁 ゆかりきゃべつ	牛乳,さわら,みそ,さば節 (だし), とうふ,油揚げ	米,押し麦,ごま油,さとう,ごま, こんにゃく,じゃがいも	にんにく,ながねぎ,ごぼう, にんじん,だいこん,こまつな, キャベツ,ゆかり	566 kcal 26.8 g 19.1 g 2.1 g
26火	サトウ餅 	○	チリコンカン 白玉フルーツポンチ	牛乳,赤いんげん豆, ベーコン,豚挽き肉, とり骨(スープ),とうふ	食パン,白すりごま,白練りごま, ソフトマーガリン,さとう,炒め油, じゃがいも,白玉粉	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん, ピーマン,セロリー,スライスマッシュルーム (缶), ホールコーン (缶),ホールトマト (缶), みかん (缶),りんごアップル (缶),もも (缶)	622 kcal 22.1 g 21.2 g 2.0 g
27水	じゃこわかめごはん	○	いかのオイル焼き 呉汁 野菜のごまだれあえ	ちりめんじゃこ,たきこみわかめ, 牛乳,いか,出し昆布,さば節, 豚肉,とうふ,みそ,大豆	米,米粒麦,ごま,サラダ油,じゃがいも, 白すりごま,さとう	にんじん,ごぼう,だいこん, ながねぎ,こまつな,キャベツ	568 kcal 29.1 g 17.2 g 2.7 g
28木	麦ごはん	○	ジャンボギョウザ ひじきスープ 中華酢あえ 	牛乳,豚挽き肉,干ひじき, たまご,とうふ,さば節 (だし)	米,押し麦,ごま油,でんぷん, ぎょうざの皮,小麦粉,揚げ油, はるさめ,さとう	にんにく,しょうが,キャベツ, ながねぎ,ニラ,えのきたけ, にんじん,ほうれんそう,きゅうり, もやし	582 kcal 23.5 g 17.7 g 1.9 g
29金	きつねごはん	○	めひかりのから揚げ 芋団子汁 じゃじゃあえ	油揚げ,牛乳,めひかり,とり肉, 出し昆布,さば節 (だし)	米,米粒麦,さとう,でんぷん, 小麦粉,揚げ油,じゃがいも, 炒め油,ごま油	にんじん,しょうが,ごぼう, だいこん,ながねぎ,切干大根, もやし,こまつな,きゅうり	565 kcal 21.6 g 15.5 g 2.0 g

※都合により献立変更をする場合があります。ご了承ください。