

令和7年度 5月の献立表(おもて)

日 (曜日)	主食(しゅしょく) 主菜(しゅさい) 副菜(ふくさい) くだものなど	飲み物	材料(飲用牛乳以外を記載しています)				エネルギー たんぱく質 食塩相当量 (中学年)	備考
			赤 血や肉になる	黄 熱や力の元になる	緑 体の調子を整える	味や香りをつける		
1日 (木)	たっぷり野菜の豚丼		ぶたにく なまあげ	ななぶづきまい あわ きび さとう はつがげんまい あぶら てんぶん	しょうが ほんしめじ しらたき にんじん たまねぎ ながねぎ なら	さけ しお しょうゆ みりん りょくちや まつちや	643 kcal	● 八十八夜(はちじゅうはちや) 立春から数えて88日目を「八十八夜」といい、2025年は5月1日(木)です。稲の種まき準備や茶摘みのシーズンになります。「八十八夜に摘んだ新茶を飲むと、病気にならない」という言い伝えもあるようです。
	ニラとキャベツのおひたし		あぶらあげ		キャベツ なら もやし にんにく		24.6 g	
	お茶のわらびもち		きなこ	くず てんさいとう くらみつ			1.3 g	
2日 (金)	雑穀ごはん			ななぶづきまい あわ きび はつがげんまい		しお さけ しょうゆ トウバンジャン	649 kcal	● 今月の和菓子「わらび餅」 調理員さんが朝からわらび餅を手作ります。暑くなるこの季節ならではの和菓子の1つです。
	春キャベツと鮭の甘辛炒め		さけ	てんぶん あぶら さとう こまあぶら しろごま	しょうが にんじん たまねぎ ながねぎ キャベツ		29.1 g	
	かぶと生揚げの味噌汁		なまあげ あかみそ しろみそ	じゃがいも	かぶ ながねぎ かぶのは	だし:こんぶ さばぶし うるめぶし	2.0 g	
	美生柑				みしょうかん			
7日 (水)	ドライカレーライス		ぶたひきにく こうやどう ふ	ななぶづきまい あわ きび あぶら はつがげんまい こむぎこ	たまねぎ にんじん にんにく レーズン しょうが ホールトマト いんげん	しお こうしょう あかワイン カレー コーリエ オ オールスパイス こうしょう ちゅうのうソース しょうゆ しお パナラエッセンス	661 kcal	旬 産地:関東地方 時期:12~3,5月
	スナップエンドウと海藻のサラダ		あかとさかのり わかめ あおとさかのり くきわかめ	あぶら オリーブオイル さとう	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ		25.3 g	
	カスタードプリン		たまご ぎゅうにゅう	てんさいとう グラニューとう			1.8 g	
8日 (木)	山菜うどん		とりにく あぶらあげ	うどん	にんじん ながねぎ きんさいミックス(ぜんまい、わらび、ふき、たけのこ)	さけ しお しょうゆ みりん	608 kcal	旬 時期:4~6月 1年生が旬のスナップエンドウを観察しながら、スジ取りに挑戦します。
	よもぎと桜えびのかき揚げ		さくらえび こうやどうふ	こむぎこ こめこ あぶら さとう てんぶん	たまねぎ にんじん よもぎ	だし:こんぶ さばぶし うるめぶし	25.4 g	
	金時豆の煮豆		あか いんげんまめ	さとう			1.7 g	
9日 (金)	雑穀ごはん、昆布ふりかけ		こんぶ	はくまい あわ きび げんまい さとう しろごま		しょうゆ みりん こうしょう さけ しお	586 kcal	旬 時期:12~2,5~6月
	きびなごの青海苔風味		きびなご あおのり	てんぶん こむぎこ あぶら			24.7 g	
	わかめときゅうりのごま酢和え		わかめ	あぶら しろごま さとう	きゅうり もやし にんじん	だし:こんぶ さばぶし うるめぶし	2.0 g	
	新じゃが芋と春キャベツのみそ汁		なまあげ あかみそ しろみそ	しんじゃがいも	キャベツ たまねぎ ながねぎ			
12日 (月)	雑穀ごはん			ななぶづきまい あわ きび はつがげんまい			601 kcal	旬 時期:5~6月
	すき焼き風煮		ぶたにく やきどうふ	あぶら さとう くるまふ	しらたき ながねぎ にんじん しいたけ	しょうゆ みりん すしお	26.8 g	
	切干大根ときゅうりの和え物			ごまあぶら さとう しろごま	きりぼしだいこん きゅうり もやし	だし:こんぶ	1.8 g	
	塩ゆで空豆				そらまめ			
13日 (火)	雑穀ごはん			ななぶづきまい あわ きび はつがげんまい		さけ しょうゆ みりん すしお みょうとうがらし	612 kcal	旬 時期:4~5月
	鶏の照り焼き		とりにく	さとう てんぶん	しょうが		26.7 g	
	蒟と生揚げの土佐煮		なまあげ かつおぶし	ごまあぶら さとう	こんにやく ふき たけのこ(みず)に たまねぎ	だし:こんぶ さばぶし うるめぶし	1.7 g	
	油麩と新玉葱のみそ汁		あかみそ しろみそ	あぶらふ	たまねぎ キャベツ ながねぎ			
14日 (水)	あしたばパン			あしたばパン		しろワイン しお こうしょう ドライバセリ すしお からし しょうゆ	589 kcal	旬 時期:4~5月
	アスパラガスと新じゃが芋のグラタン		しろいんげんまめ ビューレ こうやどうふ、ぎゅうにゅう むきえび ピザチーズ	あぶら しんじゃがいも バター こむぎこ パンこ	たまねぎ グリーンアスパラ		26.3 g	
	八丈島のあしたばとツナのサラダ		ツナ どうにゅう	あぶら じょうはくとう しろごま	キャベツ あしたば		2.2 g	
	甘夏みかん				あまなつ	だし:とりがら		
15日 (木)	雑穀ごはん			ななぶづきまい あわ きび はつがげんまい			584 kcal	旬 時期:5~8月
	豆腐と春野菜のうま煮		ぶたにく さつまあげ どうふ	あぶら さとう てんぶん ごまあぶら	しょうが ほしいたけ キャベツ たけのこ(みず)に にんじん グリーンアスパラ	さけ しお しょうゆ みりん	24.0 g	
	小松菜のごま和え		どうふ	しろごま さとう	こまつな キャベツ もやし	だし:こんぶ	1.7 g	
	沖縄スナックパイン				パインアップル			
16日 (金)	雑穀ごはん			ななぶづきまい あわ きび はつがげんまい			737 kcal	旬 時期:3~6月
	かつ丼		たまご ぶたにく	ななぶづきまい あわ きび はつがげんまい しょうはくとう あ ぶら こむぎこ パンこ なまばんこ	ほしいたけ にんじん たまねぎ	さけ みりん しょうゆ しお こうしょう しお	32.3 g	
	一塩野菜				きゅうり にんじん キャベツ	だし:こんぶ さばぶし うるめぶし	2.2 g	
	絹さやのみそ汁		あぶらあげ あかみそ しろみそ	じゃがいも	ながねぎ さやえんどう			

*天候や価格高騰などの都合により、使用食材の変更がある場合があります。あらかじめご了承ください。アレルギー等に関する変更の場合は、ご連絡いたします。

*栄養価の表示については、中学年相当を記載しています。低学年は表示の0.9倍、高学年は表示の1.1倍で算出できます。

*令和7年度より、「そば」「落花生(ピーナッツ)」に加えて、「くるみ・ピカンナツ」は給食に使用しません。

令和7年度 5月の献立表(うら)

日 (曜日)	主食(しゅしょく) 主菜(しゅさい) 副菜(ふくさい) くだものなど	飲み物	材料(飲用牛乳以外を記載しています)				E値* たんぱく質 食塩相当量 (中学年)	備考 
			赤 血や肉になる	黄 熱や力の元になる	緑 体の調子を整える	味や香りをつける		
20日 (火)	筍のペペロンチーノ			オリーブオイル スパゲティ	にんにく たけのこ(みず)に エリンギとうみょう	たかのつめ みりん しょうゆ しお こしょう さけ	587 kcal	旬 春キャベツ 時期:3~5月 
	春キャベツとタラのポトフ		ベーコンたら ウィンナー レンズまめ	あぶら しんじかがいも	にんにく にんじん キャベツ		28.1 g	
	ニューサマーオレンジ				ニューサマーオレンジ	だし:こんぶとりがら	1.7 g	
21日 (水)	雑穀ごはん、 骨太小松菜ふりかけ		ちりめんじゃこ かつおぶし	ななぶづきまい あわ ごまあぶら はつがげんまい きびしろごま	こまつな	しょうゆ みりん しお うすくちしょうゆ こしょう	601 kcal	旬 なら 時期:春  旬 新ごぼう 時期:4~6月 
	にら入り五目卵焼き		とりひきにく とうふ たまご	あぶら	たまねぎ にんじん ほしいたけ にら	しょうゆ みりん しお うすくちしょうゆ こしょう オイスターソース さけ	24.5 g	
	春雨と小松菜の香味和え		ポークハム	はるさめ ごまあぶら	キャベツ こまつな たまねぎ		1.8 g	
	ごぼう汁		とうふ、しろみそ あかみそ	ごまあぶら じゃがいも	ごぼう ほしいたけ だいこん にんじん ながねぎ	だし:こんぶ さばぶし うるめぶし		
22日 (木)	雑穀ごはん			ななぶづきまい あわ きび はつがげんまい		しょうゆ さけ みりん す	598 kcal	旬 初鰹(はつがつお) 時期:4~5月 鰹の旬は年に2回あります。春がさっぱりとした「初鰹」、秋が脂がのつてくる「戻り鰹」と呼ばれています。 
	かつおの磯揚げ		かつお あおのり	てんぷん あぶら さとう	しょうが		27.6 g	
	春キャベツと新玉葱のポン酢和え			あぶら	キャベツ たまねぎ にんじん	だし:こんぶ さばぶし うるめぶし	1.8 g	
	新じゃが芋とわかめのみそ汁		とうふ、あかみそ しろみそ わかめ	じゃがいも	ながねぎ			
23日 (金)	雑穀ごはん			ななぶづきまい あわ きび はつがげんまい		さけ トウバンジャン こしょう しょうゆ しお トマトケチャップ パプリカ よねず うすくちしょうゆ	587 kcal	旬 新玉葱 時期:春 
	えびと生揚げのチリソース		むきえび なまあげ	あぶら さとう てんぷん ごまあぶら	あかピーマン にんにく しょうが ながねぎ たまねぎ チンゲンさい		26.9 g	
	えのきと小松菜の香味和え			ごまあぶら さとう	キャベツ こまつな えのきたけ にんじん にんにく	うすくちしょうゆ	2.0 g	
	大根の中華スープ		とりにく	ごまあぶら	だいこん たけのこ(みず)に たまねぎ こねぎ	だし:こんぶ とりがら		
26日 (月)	雑穀ごはん			ななぶづきまい あわ きび はつがげんまい		さけ トウバンジャン しお こしょう しお しょうゆ うすくちしょうゆ みりん	663 kcal	旬 桜えび 時期:春(3月下旬~6月上旬) と秋(10月下旬~12月下旬) 
	春キャベツを豚肉の塩麹炒め		ぶたにく	あぶら さとう ごまあぶら てんぷん	しょうが たまねぎ キャベツ あかピーマン ほしいたけ		26.5 g	
	じゃが芋のそぼろ煮		とりひきにく	あぶら じゃがいも さとう しろごま		だし:こんぶ さばぶし うるめぶし	2.0 g	
	かぶと油揚げのみそ汁		あぶらあげ あかみそ しろみそ とうにゅう		たまねぎ かぶ かぶのは			
27日 (火)	雑穀ごはん			ななぶづきまい あわ きび はつがげんまい		しょうゆ みりん	610 kcal	旬 オトメロン ・アンデスメロン 時期:5~8月 
	鮭の南部焼き		さけ	さとう しろごま				
	春野菜の煮物		こんぶ とりにく こうやど うふ	あぶら さとう こんにやく しんじかがいも	にんじん たけのこ(みず)に さやえんどう	だし:こんぶ さばぶし うるめぶし	29.8 g	
	キャベツと生揚げのみそ汁		なまあげ あかみそ しろ みそ		キャベツ たまねぎ ながねぎ		1.8 g	
28日 (水)	ガーリックライス			ななぶづきまい オリーブオイル	にんにく パセリ	しょうゆ しお こしょう ドライパセリ あかワイン トマトケチャップ りんごす ローリエ ちゅうのうソース さけ つぶマスタード しろワイン	618 kcal	旬 いか 時期:3~6月 3月頃から九州地方、6月にかけては青森などによく水揚げされます。 
	スコップコロッケ		とうにゅう ぶたひきにく あぶらあげ	じゃがいも あぶら オリーブオイル なまばんこ	にんじん たまねぎ		24.3 g	
	いかと新たまねぎのマリネ		いか	オリーブオイル てんさいとう	たまねぎ キャベツ きゅうり トマト		1.9 g	
	ベイザンヌスープ		ベーコン レンズまめ	あぶら	セロリ にんじん たまねぎ かぶ ほんしめじ しょうが かぶのは	うすくちしょうゆ だし: とりがら とんこつ		
29日 (木)	雑穀ごはん			ななぶづきまい あわ きび はつがげんまい		うすくちしょうゆ こしょう さけ みりん しょうゆ	593 kcal	旬 アスパラガス 時期:5~6月 
	アスパラガスと鶏肉の鉄焼き		とりにく	あぶら さとう てんぷん ごまあぶら	たけのこ(みず)に にんじん グリーンアスパラ		23.5 g	
	小松菜のごま和え			しろごま さとう	こまつな キャベツ もやし にんじん	だし:こんぶ さばぶし うるめぶし	1.8 g	
	生揚げと椎茸のみそ汁		なまあげ あかみそ しろ みそ	じゃがいも	たまねぎ ほしいたけ ながねぎ			
30日 (金)	雑穀ごはん			ななぶづきまい あわ きび はつがげんまい			617 kcal	●基礎調味料・食材等 米(特別栽培/七分づき) :北海道産 なつぽし 発芽玄米:こしひかり 小麦粉:国産小麦 パン:国産小麦 油:米油 砂糖:三温糖 塩:粗塩 醤油:国産大豆(東京都製造) みそ:国産大豆(長野県製造)
	タンポポ焼売		ぶたひきにく とりひきにく こうやど うふ	てんぷん	しょうが たまねぎ にんじん ホールコーン	しお こしょう さけ しょうゆ しお こしょう	25.7 g	
	ばんさんすう 拌三絲		ポークハム	はるさめ あぶら ごまあぶら さとう しろごま	きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ	だし:とりがら	2.3 g	
	チンゲン菜とわかめ卵スープ		とうふ、たまご わかめ	てんぷん ごまあぶら	しょうが たまねぎ チンゲンさい			

*天候や価格高騰などの都合により、使用食材の変更がある場合があります。あらかじめご了承ください。アレルギー等に関する変更の場合は、ご連絡いたします。

*栄養価の表示については、中学年相当を記載しています。低学年は表示の0.9倍、高学年は表示の1.1倍で算出できます。

*令和7年度より、「そば」「落花生(ピーナッツ)」に加えて、「くるみ・ペカンナッツ」は給食に使用しません。