



5月 給食献立表

家庭数

令和8年度

町田市立町田第四小学校

日	献立名	飲み物	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	1人1日 たんぱく質 脂質 食塩相当量
1金	中華ごはん いかの生姜焼き 豆腐とわかめのスープ くだもの (清見オレンジ)		牛乳, 豚肉, いか, 鶏肉, 豆腐, わかめ	精白米, もち米, 油, 砂糖	にんじん, たけのこ(水煮), 干し椎茸, さやいんげん, ねぎ, しょうが, えのきたけ, もやし, 清見オレンジ	524 kcal 29.0 g 15.5 g 2.8 g
7木	えびとアスパラのピラフ じゃがいものクリームスープ ポイルサラダ		牛乳, えび, ベーコン, 鶏肉, 牛乳, 生クリーム	精白米, 油, バター, じゃがいも, 砂糖	たまねぎ, にんじん, マッシュルーム(缶詰), アスパラガス, 赤パプリカ, ホールコーン (冷凍) マッシュルーム(水煮缶詰), パセリ, キャベツ, きゅう	572 kcal 18.5 g 22.3 g 2.0 g
8金	ごはん ホキのあけぼの焼き 野菜の海苔あえ すまし汁		牛乳, ホキ, のり, 油揚げ	精白米, マヨネーズ(ノンエッグ), 油, 砂糖, ごま, そうめん	にんじん, もやし, きゅうり, たまねぎ, こまつな, ねぎ	544 kcal 22.5 g 20.0 g 2.2 g
11月	ごはん マーボー豆腐 ナムル くだもの (清見オレンジ)		牛乳, 豚肉, 豆腐	精白米, 油, 砂糖, かたくり粉, ごま	にんにく, しょうが, にんじん, 干し椎茸, たけのこ(水煮缶詰), ねぎ, にら, もやし, きゅうり, こまつな, 清見オレンジ	537 kcal 21.9 g 18.2 g 1.7 g
12火	ごはん かつおのかりんとうがらめ 野菜の浅漬け 呉汁		牛乳, かつお, 塩昆布, 大豆, 豚肉, 油揚げ, 豆腐	精白米, かたくり粉, 油, 砂糖, ごま, じゃがいも	しょうが, キャベツ, きゅうり, にんじん, レモン(果汁), ねぎ, こまつな	614 kcal 29.9 g 18.2 g 2.4 g
13水	ひよこ豆入りチキンカレーライス ひじきサラダ ぶどうゼリー		牛乳, 鶏肉, ひよこまめ(乾), 干ひじき, 粉寒天	精白米, 油, じゃがいも, バター, 小麦粉, 砂糖	にんにく, しょうが, たまねぎ, セロリー, にんじん, グリンピース(冷凍), きゅうり, えだまめ(冷凍), レモン(果汁), ぶどうジュース	689 kcal 21.4 g 22.2 g 2.4 g
14木	黒砂糖パン ポテトオムレツ カラフルマリネ レタススープ		牛乳, ウィンナー, たまご, チーズ, 鶏肉, ベーコン	黒砂糖パン, じゃがいも, 油, 砂糖	たまねぎ, ホールコーン(冷凍), 赤パプリカ, だいこん, きゅうり, 黄パプリカ, レモン(果汁), にんじん, セロリー, レタス, パセリ	518 kcal 23.1 g 20.3 g 3.5 g
15金	じゃこいりゆかりごはん 豚すき煮 さわかめのサラダ くだもの (美生柑)		牛乳, ちりめんじゃこ, 豚肉, 豆腐, くきわかめ	精白米, おおむぎ(米粒麦), 油, さらたき, 砂糖, かたくり粉, ごま	しょうが, たまねぎ, にんじん, 干し椎茸, えのきたけ, ねぎ, こまつな, きゅうり, だいこん, キャベツ, 美生柑	542 kcal 21.8 g 16.8 g 2.2 g
18月	ごはん 鶏肉のスタミナ焼き 野菜のゆず風味漬 卵入りキムチスープ		牛乳, 鶏肉, 豚肉, 豆腐, たまご	精白米, 油, 砂糖, かたくり粉	しょうが, にんにく, ねぎ, だいこん, きゅうり, にんじん, ゆず(果汁), えのきたけ, たまねぎ, キムチ, テンゲンツアイ	533 kcal 27.4 g 16.6 g 2.5 g
19火	ビーンズチーズドック マカロニスープ オニオンドレッシングサラダ		牛乳, 豚肉, 大豆, チーズ, 鶏肉	コッペパン, 油, 砂糖, 小麦粉, マカロニ	たまねぎ, にんじん, セロリー, にんにく, しょうが, マッシュルーム(水煮缶詰), キャベツ, だいこん, きゅうり, ホールコーン (冷凍)	557 kcal 23.1 g 21.4 g 3.1 g
20水	ソースやきそば シャキシャキポテトサラダ フルーツポンチ		牛乳, 豚肉, あおのり	蒸し中華めん, 油, じゃがいも, 砂糖, スイーツこんにやく	たまねぎ, にんじん, もやし, キャベツ, にら, きゅうり, みかん缶, 黄桃缶, バイン缶, レモン(果汁)	541 kcal 17.2 g 20.7 g 2.4 g
21木	グリーンピースごはん ほっけの塩焼き 野菜のおかかあえ 生揚げ入りみそ汁		牛乳, ほっけ, かつおぶし, 生揚げ, みそ, わかめ	精白米, じゃがいも	グリーンピース(生), もやし, こまつな, にんじん, だいこん, たまねぎ, ねぎ	530 kcal 28.7 g 16.0 g 3.8 g
22金	ごはん 焼きししゃも カレー肉じゃが 野菜のからしあえ		牛乳, 豚肉, ししゃも	精白米, 油, つきこんにやく, じゃがいも, 砂糖, ごま	たまねぎ, にんじん, さやいんげん, もやし, こまつな	535 kcal 21.2 g 14.7 g 1.6 g
25月	焼肉チャーハン みそワンタンスープ 揚げじゃがいもサラダ		牛乳, 豚肉	精白米, おおむぎ(米粒麦), 油, 砂糖, ごま, ウェーブワンタン, じゃがいも, 砂糖	にんにく, しょうが, にんじん, ねぎ, こまつな, にんにく, たけのこ(水煮缶詰), 干し椎茸, もやし, テンゲンツアイ, キャベツ, きゅうり	582 kcal 21.1 g 20.0 g 2.9 g
26火	ごはん 大あじの竜田揚げ はるさめサラダ 沢煮椀		牛乳, 大あじ, 鶏肉, 油揚げ	精白米, かたくり粉, 油, はるさめ, 砂糖, ごま, つきこん	しょうが, にんじん, もやし, こまつな, きゅうり, 生しいたけ, だいこん, ねぎ	568 kcal 25.4 g 19.3 g 2.1 g
27水	和風スパゲティ わかめとコーンのごまドレッシングあえ キャロットケーキ		牛乳, 豚肉, ベーコン, のり, わかめ, たまご	スパゲッティ, 油, 砂糖, ごま, 小麦粉, バター	にんにく, たまねぎ, にんじん, えのきたけ, しそ葉, だいこん, きゅうり,	631 kcal 22.4 g 25.5 g 2.0 g
28木	ガーリックトースト ポークシチュー イタリアンサラダ		牛乳, チーズ, ベーコン, 豚肉, 生クリーム	コッペパン, バター, 油, じゃがいも, 砂糖, 小麦粉	にんにく, たまねぎ, にんじん, グリンピース(冷凍), キャベツ, きゅうり	583 kcal 19.6 g 28.6 g 3.1 g
29金	ひき肉と玉ねぎのうま煮 切り干し大根の梅サラダ くだもの (メロン)		牛乳, 豚肉	精白米, 油, 砂糖, かたくり粉	しょうが, たまねぎ, にんじん, ほんしめじ, こまつな, 切干しだいこん, もやし, きゅうり, ねり梅, メロン	550 kcal 20.8 g 17.0 g 1.4 g

運動会応援献立!!

- 献立は、天候や給食材料の都合等で変更することがあります。
- 毎日清潔なハンカチ、ランチョンマット、マスクの準備をお願いします。