

2025年度



献立予定表



町田市立南大谷小学校

日 曜日	こんだて名	の み の	おもな材料						栄 養 価	
			血や肉になる (赤のしょくひん)		熱や力になる (黄色のしょくひん)		体の調子をととのえる (緑のしょくひん)			
1 木	ごはん、おかたとひじきのふりかけ、 切干大根入り卵焼き、ごまこふさいも、 レタス入りみそ汁	牛乳 	おかた、ひじき、かつお節、 たまご、とり肉、とうふ、油 あげ、みそ	牛乳、じゃこ	米、さとう、じゃがいも	油、ごま	にんじん、万能ねぎ	切干大根、もやし、えのき だけ、レタス	エネルギー タンパク質 炭水化物 食塩相当量	563 kcal 25.2 ｇ 75.4 ｇ 2.7 ｇ
2 金	【 1♡和食の日・子供の日献立 】 ごはん、かつおのみそがらめ、 きゅうりのかぶらあえ、さわにわん	牛乳 	かつおのみそ、 ぶた肉、油あげ	牛乳	米、でんぶん、小 麦粉、さとう	油、ごま	さやいんげん、 にんじん、こまつな	しょうが、玉ねぎ、たけのこ、 きゅうり、はくさい、えのき だけ、ねぎ	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	539 kcal 21.9 ｇ 72.4 ｇ 2.2 ｇ
7 水	パセリライス、ポークビーンズ、 荳わかめのサラダ	発酵乳 	ぶた肉、大豆	ジョア(ブ レーン)、わ かめ、じゃこ	米、じゃがいも、 小麦粉、さとう	油、ごま	にんじん	玉ねぎ、セロリ、しめじ、グ リンピース、もやし、きゅうり	エネルギー タンパク質 炭水化物 食塩相当量	514 kcal 19.9 ｇ 83.7 ｇ 2.6 ｇ
8 木	げんまい入りごはん、ミートコロ ック、ポイルキャベツ、白菜ス ープ	牛乳 	ぶた肉、豆乳、 とり肉	牛乳、わか め	米、発芽玄米、 じゃがいも、ポ テトフレック、 小麦粉、パン粉	油	にんじん、こまつな	玉ねぎ、キャベツ、きゅうり、 レモン、はくさい、えのき だけ	エネルギー タンパク質 炭水化物 食塩相当量	565 kcal 18.6 ｇ 92.4 ｇ 2.1 ｇ
9 金	梅しらすごはん、たけのことふ きの煮物、野菜いため、くだもの	牛乳 	とり肉、さつま あげ、ベーコン	牛乳、しろ す	米、麦、こんにゃく、 じゃがいも、さ とう	油	にんじん	梅、しいたけ、たけのこ、ふ き、キャベツ、コーン、カラ マンダリン	エネルギー タンパク質 炭水化物 食塩相当量	470 kcal 18.0 ｇ 74.6 ｇ 2.8 ｇ
12 月	十穀ごはん、かつおとじゃこの つくだ煮、こおりとうふのオ ランダ煮、焼きししゃも、ご ま酢あえ	牛乳 	かつお節、とり 肉、こうやとう ふ	牛乳、じゃこ、 こんぶ、子持 ちししゃも	米、十穀米、麦、 さとう、じゃがい も、小麦粉、でん ぶん、こんにゃく	油、ごま	にんじん、さや いんげん	玉ねぎ、もやし、きゅうり	エネルギー タンパク質 炭水化物 食塩相当量	608 kcal 28.5 ｇ 87.7 ｇ 2.1 ｇ
13 火	ホットドック、ひじきと青大豆 のサラダ、クラムチャウダー、 くだもの	牛乳 	ロングウイ ナー、青大豆、 ひじき、ベー コン、あさり	牛乳、生ク リーム	コッペパン、さ とう、米粉	油、ごま	にんじん、ほう れんそう	玉ねぎ、キャベツ、しめじ、 デコボン	エネルギー タンパク質 炭水化物 食塩相当量	562 kcal 23.6 ｇ 78.7 ｇ 3.2 ｇ
14 水	チンジャオロース丼、 じゃがいものごまあえ、かき 玉コーンスープ	牛乳 	ぶた肉、たまご	牛乳	米、麦、さとう、 でんぶん、じゃがい も	油、ごま	ピーマン、にん じん、こまつな	しょうが、にんにく、たけの こ、玉ねぎ、コーン	エネルギー タンパク質 炭水化物 食塩相当量	537 kcal 23.6 ｇ 78.7 ｇ 2.2 ｇ
15 木	ポークカレーライス、 アスパラサラダ、くだもの	牛乳 	ぶた肉	牛乳	米、じゃがいも、 小麦粉、さとう	油、バター	にんじん、アス パラガス	しょうが、にんにく、玉ねぎ、 セロリ、キャベツ、コーン、 清見オレンジ	エネルギー タンパク質 炭水化物 食塩相当量	541 kcal 18.8 ｇ 87.2 ｇ 2.3 ｇ
16 金	麦ごはん、豆腐のチリソース、 イカのしょうが焼き、のり酢 あえ	牛乳 	ぶた肉、とう ふ、いか、ツナ	牛乳、のり	米、麦、でんぶん、 さとう	油、ごま	にんじん、チン ゲンサイ、こまつな	にんにく、しょうが、たけの こ、しいたけ、玉ねぎ、ねぎ、 もやし	エネルギー タンパク質 炭水化物 食塩相当量	497 kcal 26.1 ｇ 69.7 ｇ 2.0 ｇ
19 月	【 食育の日・ご当地給食(静岡) 】 麦ごはん、キスの新茶あげ、 おかかあえ、おさく(具沢 山汁)	牛乳 	きす、かつお 節、油あげ	牛乳	米、麦、小麦粉、 でんぶん、こんに ゃく、さといも、 さとう	油、ごま	にんじん、こまつな	しょうが、もやし、だいこん、 ねぎ	エネルギー タンパク質 炭水化物 食塩相当量	461 kcal 18.7 ｇ 65.6 ｇ 1.4 ｇ
20 火	丸パン、スパニッシュオムレツ、 豆乳スープ、くだもの	牛乳 	たまご、豆乳、 とり肉、ベー コン、ぶた肉	牛乳	丸パン、じゃがい も	油	トマト、ピーマ ン、にんじん、ほ うれんそう	玉ねぎ、コーン、みしょうかん	エネルギー タンパク質 炭水化物 食塩相当量	451 kcal 20.8 ｇ 56.1 ｇ 2.4 ｇ
21 水	麻婆豆腐丼、パンサンスー、 大豆きなこ	牛乳 	ぶた肉、みそ、 とうふ、大豆、 きなこ	牛乳	米、麦、でんぶん、 はるさめ、さとう	油、ごま	にんじん、にら	にんにく、しょうが、玉ねぎ、 たけのこ、しいたけ、ねぎ、 きゅうり、もやし	エネルギー タンパク質 炭水化物 食塩相当量	574 kcal 25.3 ｇ 79.6 ｇ 1.4 ｇ
22 木	焼きもろこしごはん、 とり肉のバーベキューソース、 そら豆、バイザンヌスー プ	牛乳 	とり肉、ぶた肉	牛乳	米、さとう、じゃ がいも	油、ごま	そらめ、にん じん	コーン、玉ねぎ、キャベツ	エネルギー タンパク質 炭水化物 食塩相当量	492 kcal 24.2 ｇ 70.9 ｇ 2.0 ｇ
23 金	にんじんわかめごはん、 新じゃがのそぼろ煮、 豆あじのからあげ、からし あえ	牛乳 	とり肉、さつま あげ、豆あじ	牛乳、わか め	米、じゃがいも、 こんにゃく、さ とう、でんぶん、 小麦粉	油、ごま	にんじん、さや いんげん、こまつな	玉ねぎ、しいたけ、しょうが、 キャベツ	エネルギー タンパク質 炭水化物 食塩相当量	585 kcal 23.8 ｇ 85.4 ｇ 1.9 ｇ
26 月	スパゲッティナポリタン、 オレンジ蒸しパン、野菜の ツナあえ、レタススー プ	牛乳 	ウインナー、豆 乳、ツナ、とり 肉	牛乳、チー ズ、わかめ	スパゲッティ、 小麦粉、さとう、 マカロニ	油、ごま	にんじん、トマ ト缶、ピーマン	にんにく、玉ねぎ、しめじ	エネルギー タンパク質 炭水化物 食塩相当量	564 kcal 21.5 ｇ 79.7 ｇ 2.5 ｇ
27 火	ごはん、魚のさらさ揚げ、 塩もみ、にら卵汁	牛乳 	たら、とり肉、 たまご	牛乳、こん ぶ	米、さとう、でん ぶん、小麦粉	油、ごま	にんじん、にら	しょうが、きゅうり、キャ ベツ、もやし、ねぎ	エネルギー タンパク質 炭水化物 食塩相当量	469 kcal 22.5 ｇ 64.7 ｇ 1.7 ｇ
28 水	カレーピラフ、えびク リームソース、わかめと だいこんのサラダ、くだもの	牛乳 	ぶた肉、ベー コン、いんげん まめ、えび	牛乳、生ク リーム、わか め	米、米粉、さとう	油、ごま	にんじん、ブ ロッコリー	玉ねぎ、しめじ、マッシュ ルーム缶、だいこん、ニ ューサマーオレンジ	エネルギー タンパク質 炭水化物 食塩相当量	488 kcal 20.4 ｇ 63.3 ｇ 2.1 ｇ
29 木	ターメリックライス、 タンドリーチキン、春 キャベツのサラダ、 ミネストローネ	牛乳 	とり肉、ベー コン	牛乳、ヨー グルト、わか め	米、さとう、マ カロニ	油	にんじん、かぶ (葉)	コーン、キャベツ、玉 ねぎ、セロリ、かぶ	エネルギー タンパク質 炭水化物 食塩相当量	514 kcal 20.9 ｇ 69.4 ｇ 2.2 ｇ
30 金	キャロットライス、 魚のピザ焼き、シャ キシャキポテトサ ラダ、白菜とわか めのスープ	牛乳 	ホキ、ぶた肉、 油あげ	牛乳、チー ズ、わかめ	米、じゃがいも、 さとう	油	にんじん、トマ ト缶、黄パ プリカ、ピー マン、こまつな	にんにく、玉ねぎ、コーン、 しいたけ、たけのこ、えの きだけ、はくさい	エネルギー タンパク質 炭水化物 食塩相当量	516 kcal 22.8 ｇ 72.4 ｇ 2.4 ｇ

※都合により、献立を変更することがあります。

※パン、魚、くだものの種類などは、右側の「おもな材料」欄の食品を予定しています。

<5月の献立から>

○2日「**1♡和食の日・子供の日献立**」：真っすぐ伸びていくようお願いを込めたたけのこ、「勝つ」にちなんだカツオを使い、味噌を絡めた料理を出します。みなさんがすくすくと成長することを給食室からも祈っています。

○19日「**食育の日・ご当地給食(静岡)**」：毎月19日は食育の日です。ご当地給食として、地方の料理を取り入れています。5月は静岡県にしました。お茶の産地なので、キスの新茶揚げを作ります。汁物は、「おさく」という料理です。里芋、大根、にんじん、しいたけ、こんにゃく、油揚げなどを入れた具沢山の汁物で、お祭りなど、人が集まる時に作っていたそうです。



今月のまち☆ベジ

使用予定の町田産の食材は、きゅうり、キャベツ、大根、小松菜です。

天候等により納品不可能な場合は、別の産地から取り寄せたり、ほかの野菜に変更したりすることがあります。

