



5月 献立表



2024年 5月

町田市立本町田小学校

日	曜日	献立名	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	エネルギー たんぱく質 食塩相当量
1	水	牛乳 ひき肉玉ねぎ丼 ひじきの煮物 豆乳シロップの抹茶ゼリー	牛乳 豚肉 ひじき 油揚げ 寒天 豆乳	米 サラダ油 砂糖 上新粉 こんにゃく	しょうが しめじ 玉ねぎ にんじん 小松菜 むき枝豆	570 kcal 20.3 g 2.0 g
2	木	牛乳 ごはん かつおとじゃがいものごま味噌あえ からしあえ 若竹汁	牛乳 かつお みそ 豆腐 わかめ	米 かたくり粉 薄力粉 じゃがいも 米白絞油 砂糖 ごま	しょうが もやし 小松菜 にんじん たけのこ ねぎ	557 kcal 24.6 g 2.1 g
7	火	牛乳 キムたくごはん 豆かりんとう ワンタンスープ 果物 (美生柑)	牛乳 豚肉 大豆	米 ごま油 砂糖 ごま かたくり粉 米白絞油 ワンタンの皮	しょうが にんじん 白菜キムチ漬け もやし 大根(たくあん) 干し椎茸 小松菜 ねぎ 美生柑	555 kcal 21.5 g 2.3 g
8	水	牛乳 黒砂糖パン 豆乳のポテトグラタン キャベツのスープ 果物 (デコボン)	牛乳 鶏肉 豆乳 ピザチーズ レンズ豆	黒砂糖パン 薄力粉 じゃがいも パン粉 オリーブ油 サラダ油 豆乳バター	玉ねぎ にんじん えのき マッシュルーム キャベツ とうもろこし 小松菜 デコボン	573 kcal 22.9 g 3.2 g
9	木	牛乳 麦入りごはん 豆腐のチリソース煮 焼きししゃも もやしナムル	牛乳 豚肉 豆腐 ししゃも	米 むぎ サラダ油 砂糖 かたくり粉 ごま油 ごま	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん たけのこ ねぎ 干し椎茸 チンゲン菜 もやし 小松菜	522 kcal 23.3 g 2.0 g
10	金	牛乳 わかめ入りピースごはん 鮭の塩焼き 味噌ドレッシングサラダ かきたま汁	牛乳 炊き込みわかめ さけ みそ 豚肉 豆腐 たまご	米 砂糖 サラダ油 ごま かたくり粉	グリーンピース キャベツ きゅうり にんじん 小松菜 ねぎ	515 kcal 27.7 g 2.3 g
13	月	牛乳 マーボー丼 華風漬け 果物 (甘夏)	牛乳 豚肉 みそ 豆腐	米 サラダ油 砂糖 かたくり粉 ごま油 砂糖 ごま	にんにく しょうが ねぎ にんじん たけのこ なら 干し椎茸 大根 きゅうり 甘夏	545 kcal 23.2 g 1.9 g
14	火	牛乳 ごはん さばのカレー焼き 即席漬け 呉汁	牛乳 さば 大豆 みそ	米 砂糖 じゃがいも	しょうが きゅうり キャベツ にんじん 大根 ねぎ 小松菜	535 kcal 26.3 g 2.1 g
15	水	牛乳 ターメリックピラフ レタスとトマトのたまごスープ フルーツポンチ	牛乳 鶏肉 たまご	米 豆乳バター オリーブ油 砂糖 かたくり粉	玉ねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース 小松菜 レタス トマト みかん もも バイリン りんご (果物はすべて缶詰) レモン果汁	533 kcal 18.2 g 1.8 g
16	木	牛乳 あんかけ焼きそば 味噌ポテト 果物 (美生柑)	牛乳 豚肉 イカ みそ	蒸し中華めん 砂糖 ごま油 サラダ油 かたくり粉 薄力粉 じゃがいも 米白絞油	しょうが にんにく ねぎ たけのこ 干し椎茸 白菜 にんじん 小松菜 美生柑	550 kcal 20.3 g 2.8 g
17	金	牛乳 メキシカンライス チリコンカン スナップえんどう入りサラダ	牛乳 ベーコン 豚肉 大豆	米 サラダ油 砂糖 マヨネーズ	にんじん 玉ねぎ ピーマン マッシュルーム キャベツ とうもろこし トマト(缶詰) スナップえんどう きゅうり	529 kcal 21.5 g 1.6 g
20	月	牛乳 鮭ごはん じゃがいものそぼろ煮 ごまあえ 果物 (甘夏)	牛乳 さけ 豚肉 生揚げ	米 むぎ ごま サラダ油 じゃがいも かたくり粉 砂糖	しょうが 玉ねぎ にんじん さやいんげん ほうれん草 もやし 甘夏	559 kcal 23.8 g 1.8 g
21	火	牛乳 ごはん 春巻き わかめサラダ 中華スープ	牛乳 豚肉 わかめ	米 サラダ油 砂糖 はるさめ ごま油 かたくり粉 米白絞油 春巻きの皮 ごま	たけのこ にんじん もやし 干し椎茸 きゅうり 白菜 とうもろこし 小松菜 ねぎ	603 kcal 21.5 g 2.1 g
22	水	ジョア (プレーン) セサミトースト ポトフ ピクルス 果物 (カラマンダリン)	ジョア (プレーン) 豚肉 うずら卵	食パン マーガリン 砂糖 ごま サラダ油 じゃがいも	にんにく セロリ 玉ねぎ にんじん キャベツ 大根 きゅうり カラマンダリン	588 kcal 21.8 g 1.7 g
23	木	牛乳 うずら卵入りカレーライス フレンチサラダ 果物 (ニューサマーオレンジ)	牛乳 豚肉 うずら卵	米 サラダ油 じゃがいも 砂糖 米粉	にんにく しょうが セロリ 玉ねぎ にんじん キャベツ とうもろこし 小松菜 ニューサマーオレンジ	560 kcal 19.4 g 2.2 g
24	金	牛乳 ごはん チキンカツ 野菜の昆布あえ 具沢山ごま味噌汁	牛乳 鶏肉 塩昆布 生揚げ みそ わかめ	米 薄力粉 パン粉 米白絞油 砂糖 ごま	キャベツ もやし きゅうり にんじん 大根 えのき ねぎ 小松菜	569 kcal 26.2 g 2.4 g
28	火	牛乳 ハヤシライス ひじきと大豆のサラダ 果物 (ニューサマーオレンジ)	牛乳 豚肉 ひじき 大豆	米 サラダ油 砂糖 上新粉 ごま	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん しめじ きゅうり とうもろこし レモン果汁 ニューサマーオレンジ	557 kcal 19.9 g 2.1 g
29	水	牛乳 ペペロンチーノ ししゃものフライ マセドアンサラダ 果物 (カラマンダリン)	牛乳 ベーコン 豚肉 ししゃも	オリーブ油 薄力粉 スパゲッティ 砂糖 パン粉 米白絞油 じゃがいも サラダ油 マヨネーズ	にんにく 玉ねぎ きゅうり 赤パプリカ マッシュルーム キャベツ にんじん とうもろこし カラマンダリン	530 kcal 21.1 g 1.8 g
30	木	牛乳 こぎつねごはん たまご焼き おひたし じゃがいもの味噌汁	牛乳 鶏肉 油揚げ たまご みそ わかめ	米 サラダ油 砂糖 ごま じゃがいも	にんじん さやいんげん 小松菜 もやし 玉ねぎ えのき ねぎ	535 kcal 23.6 g 2.6 g
31	金	牛乳 ごはん イカの南蛮漬け 担々スープ ゆでそらまめ	牛乳 豚肉 イカ みそ 豆腐 豆乳	米 薄力粉 砂糖 かたくり粉 ごま油 米白絞油 練りごま ごま	ねぎ にんじん にんにく しょうが もやし なら そらまめ	593 kcal 29.2 g 2.3 g

◎天候、価格などの理由により予定している食材、献立の内容が変更することがあります。
◎給食でのアレルギー対応を行っています。給食での食物アレルギー対応について変更があった場合にはご連絡ください。
◎給食ではじめて食べる食材 (特に果物やエビ等) がないように、できるだけ事前におうちで食べてみるなど、ご協力をお願いします。
◎町田市では、給食時間における感染症対策を引き続き徹底し、安全・安心な給食の提供を行ってまいります。
<具体的な取組> ・児童及び教職員が、給食前後の手洗いを徹底しています。
・給食当番の健康管理を徹底しています。