

5月の給食献立予定表



2025年4月30日
町田市立南第一小学校

日	曜	献立名	お も な 材 料			エネルギー たんぱく質 食塩相当量	家庭で補って ほしい食品
			血や肉や骨になる 赤	力や体温になる 黄	からだの調子をととのえる 緑		
1	木	牛乳 ^{ぎゅうにゅう} むぎいりごはん ぶどう豆 ^{まめ} しめじ ^{にく} あえ 肉 ^{にく} どうふ	牛乳 ^{ぎゅうにゅう} だいず ぶた肉 ^{ぶたにく} 焼きどうふ かつお節	米 ^{こめ} 大麦 ^{おおむぎ} さとう 米油 ^{こめあぶら} でんぷん	しょうが たまねぎ にんじん ねぎ こまつな りょくとうもやし ぶなしめじ こんにゃく	576kcal 25.6g 1.8g	ナッツ類
2	金	【行事食：端午の節句】 牛乳 ^{ぎゅうにゅう} 中華おこわ ^{しゅうわ} ししゃものパリッと揚げ しお 塩もみ わかめとたまごのスープ	牛乳 ^{ぎゅうにゅう} ぶた肉 ^{ぶたにく} ししゃも ^{ししゃも} こんぶ わかめ ^{わかめ} とうふ たまご	米 ^{こめ} もち米 ^{もちこめ} ごま油 さとう ^{さとう} でんぷん ぎょうざの皮 ^{ぎょうざのかわ} 小麦粉 ^{こむぎこ} 米油	ねぎ 干しいたけ たけのこ にんじん グリンピース 青じそ キャベツ きゅうり しょうが たまねぎ	549kcal 25g 2.2g	いも類
7	水	【新茶の季節（八十八夜）献立】牛乳 ^{ぎゅうにゅう} ごはん ^{ごはん} 魚の新茶揚げ ^{さかなしんちゃあ} わかたけ汁 ^{じる} カリカリ油揚げとやさいのあえもの ^{あぶらあ}	牛乳 ^{ぎゅうにゅう} メルルーサ 油あげ ^{あぶらあげ} とり肉 ^{とりにく} とうふ ^{とうふ} わかめ	米 ^{こめ} 小麦粉 ^{こむぎこ} でんぷん 米油 ^{こめあぶら} さとう ^{さとう} ごま	はくさい りょくとうもやし にんじん こまつな たけのこ たまねぎ わけぎ	572kcal 26.5g 1.8g	豆類
8	木	牛乳 ^{ぎゅうにゅう} メキシカンライス ^に ポテトのミルク煮 ^に こめ ^{こめ} 米こまカロニ ^{ようふう} いり洋風スープ	牛乳 ^{ぎゅうにゅう} ウィンナー えび ^{えび} いか ベーコン ^{ベーコン} ぶた肉 ^{ぶたにく}	米 ^{こめ} 米油 ^{こめあぶら} じゃがいも バター ^{バター} さとう 米粉マカロニ	たまねぎ ピーマン コーン にんじん キャベツ えのきたけ こまつな	524kcal 20.5g 1.9g	豆類
9	金	牛乳 ^{ぎゅうにゅう} きびいりごはん ^{しる} やさいのあますあえ とうふとごぼういりハンバーグ ^{しる} みそ汁	牛乳 ^{ぎゅうにゅう} ぶた肉 ^{ぶたにく} とうふ とうにゅう ^{とうにゅう} みそ 油あげ ^{あぶらあげ} みそ	米 ^{こめ} きび ^{きび} パン粉 ^{パンこ} 米油 ^{こめあぶら} さとう ^{さとう} じゃがいも	たまねぎ ごぼう えのきたけ キャベツ にんじん きゅうり しょうが だいこん ぶなしめじ にら	569kcal 23.7g 1.9g	乳製品
12	月	牛乳 ^{ぎゅうにゅう} ごはん ^{いと} かつおのごまみそがらめ 糸 ^{いと} かんてんとやさいのあえもの ^{しる} かきたま汁	牛乳 ^{ぎゅうにゅう} かつお みそ ^{みそ} いかんてん ぶた肉 ^{ぶたにく} たまご	米 ^{こめ} でんぷん ^{でんぷん} 米粉 ^{こむぎこ} 米油 ^{こめあぶら} さとう ^{さとう} ごま ごま油	しょうが たまねぎ ねぎ りょくとうもやし にんじん きゅうり えのきたけ こまつな	570kcal 27.1g 1.9g	豆類
13	火	牛乳 ^{ぎゅうにゅう} 磯おこわ ^{いそ} わかめいりおひたし しお 塩にくじゃが ^{しお} くだもの（カラマンダリンオレンジ）	牛乳 ^{ぎゅうにゅう} ひじき ^{ひじき} とり肉 ^{とりにく} 油あげ ^{あぶらあげ} めかぶ わかめ ^{わかめ} かつお節 ぶた肉 ^{ぶたにく} 凍りどうふ	米 ^{こめ} もち米 ^{もちこめ} さとう ごま ^{ごま} ごま油 ^{ごまあぶら} 米油 じゃがいも	にんじん キャベツ こまつな たまねぎ グリンピース しらたき カラマンダリン こんにゃく	543kcal 21.4g 1.8g	小魚
14	水	牛乳 ^{ぎゅうにゅう} むぎ入りごはん ^い 魚のうめ焼き ^{さかな} しらたきのピリからいため ^{しる} みそ汁	牛乳 ^{ぎゅうにゅう} あかうお ぶた肉 ^{ぶたにく} みそ ^{みそ} とうふ 油あげ ^{あぶらあげ} もずく	米 ^{こめ} 大麦 ^{おおむぎ} さとう でんぷん ^{でんぷん} 米油 ごま油 ^{ごまあぶら} ごま	ねり梅 ^{ねりうめ} ねぎ 青じそ しょうが にんにく ^{にんにく} にんじん たけのこ さやいんげん ^{さやいんげん} キャベツ かぶ しらたき	539kcal 26.6g 2.1g	乳製品
15	木	牛乳 ^{ぎゅうにゅう} ターメリックライス ^{あお} ハッシュドポーク 青だいずとアスパラガスのサラダ ^{かわちばんかん} くだもの（河内晩柑）	牛乳 ^{ぎゅうにゅう} ぶた肉 ^{ぶたにく} 生クリーム 青だいず	米油 ^{こめあぶら} 米 ^{こめ} じゃがいも バター ^{バター} 小麦粉 ^{こむぎこ} さとう	たまねぎ にんじん ぶなしめじ グリンピース キャベツ きゅうり アスパラガス 河内晩柑	584kcal 18.5g 1.7g	海藻類
16	金	牛乳 ^{ぎゅうにゅう} あしたばパン ツナコロケ イタリアンドレッシングサラダ トマト入りオニオンスープ ^い	牛乳 ^{ぎゅうにゅう} ツナ とうにゅう ベーコン	あしたばパン じゃがいも ^{じゃがいも} 米油 ポテトフレーク 小麦粉 ^{こむぎこ} パン粉 ^{パンこ} さとう	にんじん たまねぎ コーン キャベツ きゅうり トマト えのきたけ エリンギ	649kcal 22.5g 2.7g	ナッツ類

日 曜	献 立 名	お も な 材 料			エネルギー たんぱく質 食塩相当量	家庭で 補ってほ しい食品
		血や肉や骨になる 赤	力や体温になる 黄	からだの調子をととのえる 緑		
19 月	ぎゅうにゅう はる 牛乳 春やさいのスパゲッティ ポテトのチーズ焼き やさいのごまドレッシング	牛乳 ベーコン ぶた肉 チーズ	スパゲッティ 米油 じゃがいも さとう ごま	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ アスパラガス ぶなしめじ 赤パプリカ きゅうり りよくとうもやし	540kcal 25.4g 2.2g	豆類 
20 火	ぎゅうにゅう ごはん さかな ふうみや 牛乳 ごはん 魚のしょうが風味焼き きんとき豆のあま煮 みそ汁	牛乳 さば きんときまめ 生あげ みそ	米 さとう じゃがいも	しょうが ねぎ にんじん だいこん えのきたけ こまつな	585kcal 26.7g 1.5g	ナッツ類 
21 水	ぎゅうにゅう 牛乳 グリンピースとわかめのごはん ヤンニョムチキン こまつなとひじきのナムル トマトとたまごのスープ	牛乳 わかめ とり肉 ひじき ぶた肉 たまご	米 でんぷん 米粉 米油 ごま油 さとう ごま	グリンピース にんにく しょうが りよくとうもやし にんじん こまつな たまねぎ トマト	622kcal 24.1g 1.9g	小魚 
22 木	ぎゅうにゅう きびいりごはん とうふのでんがく風 あか 赤じそあえ さわ煮わん	牛乳 とり肉 とうふ たまご みそ ぶた肉 油あげ	米 きび でんぷん さとう ごま	にんじん ねぎ しょうが キャベツ きゅうり だいこん はくさい 干しいたけ 赤じそふりかけ	551kcal 27.4g 1.8g	海藻類 
23 金	ぎゅうにゅう こめ 牛乳 米このポークカレーライス キャロットソースサラダ くだもの（メロン）	牛乳 ぶた肉 ひよこまめ	米 米油 じゃがいも さとう 米粉 とうにゅうバター	にんにく しょうが たまねぎ にんじん グリンピース コーン キャベツ きゅうり メロン	581kcal 18.9g 1.7g	魚類 
26 月	ぎゅうにゅう むぎい 牛乳 むぎ入りごはん いかのカリント揚げ バンサンスウ とうふの中華煮	牛乳 いか とり肉 ちくわ とうふ	米 大麦 でんぷん 米粉 米油 さとう はるさめ ごま油	しょうが にんにく にんじん 干しいたけ たけのこ たまねぎ はくさい きくらげ チンゲンサイ グリンピース りよくとうもやし きゅうり	589kcal 28g 2.3g	海藻類 
27 火	ぎゅうにゅう ごはん ちぐさ焼き き 切りぼしだいこんの煮もの よしのじる 吉野汁	牛乳 ぶた肉 たまご 油あげ とり肉	米 米油 さとう でんぷん じゃがいも	干しいたけ たけのこ ねぎ こまつな 切り干しだいこん にんじん えのきたけ はくさい しらたき	580kcal 27g 2g	小魚 
28 水	ぎゅうにゅう あんかけ焼きそば 牛乳 あんかけ焼きそば シャキシャキポテトサラダ フルーツ入りヨーグルト	牛乳 ぶた肉 かまぼこ ヨーグルト	中かめん 米油 さとう でんぷん ごま油 じゃがいも	たまねぎ にんじん 干しいたけ たけのこ はくさい エリンギ きくらげ チンゲンサイ きゅうり りんご・パイン・もも・みかん(缶づめ)	559kcal 21.3g 2.2g	ナッツ類 
29 木	ぎゅうにゅう かお さかな 牛乳 ふきの香りごはん 魚のさいきょう焼き じゃがいものとき煮 けんちん汁	牛乳 とり肉 みそ 油あげ ホキ かつお節 生あげ	米 さとう ごま じゃがいも 米油 さつまいも ごま油	にんじん ふき しょうが だいこん ねぎ しらたき こんにゃく	553kcal 26.8g 2.1g	豆類 
30 金	ぎゅうにゅう こうや 牛乳 高野どうふのそぼろのせごはん おかかあえ みそ汁	牛乳 とり肉 凍りどうふ かつお節 とうふ 油あげ みそ わかめ	米 さとう じゃがいも	しょうが にんじん たけのこ 干しいたけ さやいんげん キャベツ りよくとうもやし こまつな かぶ ねぎ	536kcal 26.6g 2.1g	小魚 

※メニューにより、食品は重複します。また、天候不順などによる価格の変動や、食材の納入状況により、食品や献立を変更することもあります。

★食品はその働きによって、血や肉や骨のもとになる食べ物（赤）、力やエネルギー・体温のもとになる食べ物（黄）、体の調子を整え、病気になりにくい体にする食べ物（緑）の3つに分類することができます。ご家庭の食卓でも、ぜひ参考にしてください。