



5月の給食献立予定表



2026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 金	ぎょうじしよく たんご せつく 【行事食：端午の節句】 ぎゅうにゅう ちゅうか 牛乳 中華おこわ ししゃものパリッと揚げ おかかあえ わかめとたまごのスープ	牛乳 ぶた肉 たまご ししゃも かつお節 わかめ とうふ	米 もち米 ごま油 さとう でんぷん 米油 ぎょうざの皮 小麦粉	ねぎ しいたけ たけのこ にんじん グリンピース しそ葉 キャベツ りょくとうもやし こまつな たまねぎ	577kcal 25.1g 2.1g	乳製品
7 木	しんちや きせつ はちじゅうはちや こんだて 【新茶の季節（八十八夜）献立】 ぎゅうにゅう さかな しんちやあ しる 牛乳 ごはん 魚の新茶揚げ みそ汁 カリカリ油揚げとやさいのあえもの	牛乳 メルルーサ あぶらあげ とうふ みそ もずく	米 小麦粉 でんぷん 米油 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 キャベツ かぶ えのきたけ ねぎ	569kcal 25.5g 1.7g	ナッツ類
8 金	ぎゅうにゅう 牛乳 メキシカンライス ポテトのミルク煮 こめ 米こまカロニいり洋風スープ	牛乳 ぶた肉 ウインナー えび いか ベーコン	米 米油 じゃがいも バター さとう 米粉マカロニ	たまねぎ 青ピーマン コーン にんじん キャベツ エリンギ こまつな	532kcal 20.8g 1.9g	豆類
11 月	ぎゅうにゅう いそ 牛乳 磯おこわ わかめいりおひたし しお 塩にくじゃが くだもの(カラマンダリンオレンジ)	牛乳 ひじき とり肉 あぶらあげ めかぶ わかめ かつお節 ぶた肉 凍りとうふ	米 もち米 しらたき さとう ごま ごま油 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 カラマンダリン こんにゃく	543kcal 21.4g 1.8g	乳製品
12 火	ぎゅうにゅう 牛乳 ごはん かつおのごまみそがらめ いと 糸かんとんとやさいのあえもの かきたま汁	牛乳 かつお みそ いとかんとん とうふ たまご	米 でんぷん 米粉 米油 さとう ごま ごま油	しょうが たまねぎ りょくとうもやし にんじん きゅうり えのきたけ ねぎ こまつな	569kcal 26.7g 1.8g	豆類
13 水	ぎゅうにゅう 牛乳 ターメリックライス ハッシュドポーク だいずとアスパラガスのサラダ くだもの(河内晩柑)	牛乳 ぶた肉 生クリーム だいず	米油 米 じゃがいも バター 小麦粉 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	578kcal 17.9g 1.7g	海藻類
14 木	ぎゅうにゅう い 牛乳 むぎ入りごはん おからとひじきのふりかけ さかな や 魚のうめ焼き しらたきのピリからいため わかたけしる 若竹汁	牛乳 ひじき おから かつお節 あかうお ぶた肉 みそ とり肉 とうふ わかめ	米 おおむぎ 米油 さとう ごま でんぷん ごま油	ねり梅 ねぎ しそ葉 しょうが にんにく にんじん たけのこ さやいんげん たまねぎ わけぎ しらたき	539kcal 27.6g 2.6g	ナッツ類
15 金	ぎゅうにゅう 牛乳 あしたばパン お好み焼き風コロッケ 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	牛乳 ぶた肉 あおのり かつお粉 とうにゅう ベーコン	あしたばパン 米油 じゃがいも 小麦粉 乾燥マッシュポテト パン粉 さとう	たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ 紅しょうが きゅうり トマト えのきたけ エリンギ	667kcal 22.6g 2.7g	小魚
18 月	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 りょくとうもやし にんじん こまつな たまねぎ トマト	617kcal 24.2g 1.9g	豆類

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 火	牛乳 むぎ入りごはん じゃこふりかけ 魚のしょうが風味焼き じゃがいもの土佐煮 みそ汁	牛乳 ちりめんじゃこ かつお節 あおのり さば かつお節 なまあげ みそ	米 おおむぎ ごま 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	588kcal 28.1g 2.1g	ナッツ類 
20 水	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	中華めん 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・黄桃・みかん缶	562kcal 21.5g 2.2g	小魚 
21 木	牛乳 ごはん とうふのでんがく風 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 とうふ あぶらあげ	米 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 ゆかり だいこん はくさい 干しいたけ	548kcal 27.3g 1.8g	海藻類 
22 金	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 豆乳バター	にんにく しょうが たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ きゅうり ホールコーン メロン	582kcal 18.9g 1.7g	魚類 
25 月	牛乳 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 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 りょくとうもやし きゅうり	588kcal 28.1g 2.3g	乳製品 
26 火	牛乳 ふきの香りごはん 魚の西京焼き きんとき豆のあま煮 けんちん汁	牛乳 とり肉 あぶらあげ ホキ みそ きんときまめ なまあげ	米 しらたき さとう ごま 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 こんにゃく	551kcal 27.6g 1.8g	海藻類 
27 水	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 びなしめじ 赤パプリカ きゅうり りょくとうもやし	540kcal 25.4g 2.2g	豆類 
28 木	牛乳 きび入りごはん ちぐさ焼き 切りぼしだいこんの煮もの 吉野汁	牛乳 ぶた肉 たまご あぶらあげ とり肉	米 きび 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 切干しだいこん にんじん えのきたけ はくさい しらたき	581kcal 26.9g 2g	ナッツ類 
29 金	牛乳 高野とうふのそばろのせごはん あま酢あえ みそ汁	牛乳 とり肉 凍りとうふ とうふ あぶらあげ 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 きゅうり かぶ ねぎ	540kcal 25.9g 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。