

2025年度

5月

こんだてひょう

町田市立成瀬台小学校

日	献立	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	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	ひとくちメモ
1日 (木)	菜めし いかの更紗揚げ 辛し和え 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳	牛乳 いか 豆腐 油揚げ わかめ 米みそ	精白米 三温糖 でんぷん 米白絞油	しょうが もやし にんじん ほうれんそう 玉ねぎ ねぎ	548 kcal 25.4 g 17.6 g 2.8 g	更紗揚げは「いか」の下味にカレー粉を混ぜて揚げています。この様子がインドの布である「更紗（さらさ）」に似ていることからこの名が付いたとされています。
2日 (金)	ターメリックライス クリームソースかけ てりやきチキン フレンチサラダ	シロ ぶ ど す う	鶏肉 牛乳 クリーム	精白米 サラダ油 小麦粉 バター 三温糖	にんにく にんじん 玉ねぎ マッシュルーム水煮 パセリ しょうが キャベツ きゅうり 冷凍コーン	622 kcal 17.9 g 20.7 g 2.3 g	こどもの日献立 5/5は端午の節句です。こどもたちの健やかな成長を願って、チキンやカラフルで元氣の出るメニューにしました。
7日 (水)	キムたくごはん 焼きししゃも 白菜の浅漬け 豚汁	牛乳	牛乳 豚肉 ししゃも 豆腐 油揚げ 米みそ	精白米 ごま油 三温糖 白ごま サラダ油 こんにゃく じゃがいも	しょうが にんじん 大根たくあん漬け 白菜キムチ漬け はくさい ごぼう 大根 玉ねぎ 干し椎茸 ねぎ	526 kcal 22.2 g 17.6 g 2.8 g	日本のめくぐり 長野県発祥のキムたくごはんは、給食の定番となっています。1年生にも食べやすいキムチが入ったごはんです。
8日 (木)	カレーチーズドッグ マカロニサラダ オニオンスープ	牛乳	牛乳 豚肉 チーズ まぐろ水煮フレーク	コッペパン サラダ油 米粉 マカロニ マヨネーズ（ノンエッグ） 上白糖	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ キャベツ きゅうり 冷凍コーン パセリ	546 kcal 22.4 g 23.2 g 2.6 g	卵不使用のマヨネーズを使ってサラダを作ります。ツナの水煮との相性がよく、パンに合うサラダに仕上がります。
9日 (金)	ごはん いそかあえ 韓国風肉じゃが 果物（美生柑）	牛乳	牛乳 もみのり 豚肉 生揚げ	精白米 三温糖 ごま油 つきこんにゃく じゃがいも	にんじん ほうれんそう もやし にんにく しょうが 玉ねぎ ねぎ 美生柑	546 kcal 20.4 g 13.9 g 1.8 g	肉じゃがの味付けにコチュジャンを使うのが韓国風と名付けています。生揚げも入って栄養満点です。
12日 (月)	ごはん 棒餃子 もやしナムル うち豆汁	牛乳	牛乳 豚肉 打ち豆（大豆） 油揚げ 豆腐 わかめ 米みそ	精白米 緑豆はるさめ ごま油 でんぷん 三温糖 餃子の皮 サラダ油 白ごま じゃがいも	にんにく しょうが キャベツ にら もやし きゅうり にんじん 大根 ねぎ	561 kcal 23.7 g 20.1 g 2.4 g	「うち豆」は大豆をつぶしたもので寒い地域で保存食として使われていたようです。今回はおみそ汁に入れていただきます。
13日 (火)	ちゃんぽんめん 豆かりんとう 生揚げのゴマサラダ	牛乳	牛乳 豚肉 かまぼこ 大豆 ひよこ豆 生揚げ	冷凍ちゃんぽんめん サラダ油 ごま油 でんぷん 米白絞油 上白糖 黒ごま 三温糖 白ごま	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ もやし キャベツ 冷凍コーン にら ねぎ きゅうり こまつな	505 kcal 22.7 g 21.6 g 2.3 g	豆かりんとうは、大豆とひよこ豆をカリッと揚げて作ります。ツナの水煮と野菜たっぷりのちゃんぽんめんと共に人気メニューです。
14日 (水)	トマトピラフ ツナとポテトのオムレツ パイザンヌスープ	牛乳	牛乳 ウインナー たまご まぐろ水煮フレーク クリーム チーズ ハム	精白米 サラダ油 オリーブ油 じゃがいも 三温糖	にんにく にんじん 玉ねぎ トマト缶 青ピーマン 黄パプリカ セロリー キャベツ パセリ	558 kcal 21.7 g 21.3 g 2.4 g	トマト缶やケチャップを使って味付けした具とスープで炊いたご飯をピラフのように仕上げていきます。
15日 (木)	パインパン フライドポテト ミネストローネ	牛乳	牛乳 豚肉	パインパン じゃがいも 米白絞油 オリーブ油 マカロニ 押麦 三温糖	にんにく にんじん 玉ねぎ セロリー キャベツ ぶなしめじ トマト缶	569 kcal 18.7 g 20.0 g 2.1 g	児童に大人気のフライドポテトを作ります。大量のじゃがいもの皮むきや芽取りから給食室で行います。
16日 (金)	麦ごはん 豆腐ハンバーグ おろしソース おひたし 千切り野菜のみそ汁	牛乳	牛乳 豚肉 豆腐 かつお糸削り 油揚げ 米みそ	精白米 押麦 パン粉 三温糖 じゃがいも	玉ねぎ 大根 にんじん もやし ほうれんそう	567 kcal 25.1 g 18.7 g 2.2 g	給食室で手作りのハンバーグに大根おろしで作った和風のソースをかけていただきます。豆腐を入れているのでふんわりとした仕上がりになります。
19日 (月)	ごはん さばのみそ煮 ごまだしサラダ 田舎汁	牛乳	牛乳 さば 米みそ 豚肉 油揚げ	精白米 三温糖 でんぷん サラダ油 上白糖 白ごま	しょうが ねぎ キャベツ にんじん きゅうり 冷凍コーン 大根 はくさい こまつな	595 kcal 27.1 g 20.6 g 2.8 g	さばのみそ煮を給食室のスチームコンベクションオーブンでつくります。やわらかく煮込まれたみそ煮は人気の献立です。
20日 (火)	きなこあげパン 海藻サラダ 肉だんごのスープ	牛乳	牛乳 きなこ 海藻ミックス 豚肉 米みそ	コッペパン（乳卵不使用） 米白絞油 上白糖 ごま油 グラニュー糖 三温糖 でん粉 緑豆はるさめ	にんじん 大根 きゅうり しょうが 玉ねぎ はくさい 干し椎茸 ねぎ	603 kcal 22.3 g 24.8 g 2.6 g	毎年アンケートで上位人気の「きなこあげパン」です。給食室のおおきな油釜で揚げます。
21日 (水)	しらすとウインナーの チャーハン 春雨入りサラダ ワンタンスープ	牛乳	牛乳 ウインナー しらす 豚肉	精白米 ごま油 緑豆はるさめ サラダ油 三温糖 白ごま ウェーブワンタンの皮	しょうが にんにく 玉ねぎ 冷凍コーン ねぎ にんじん キャベツ きゅうり 干し椎茸 もやし こまつな	515 kcal 18.7 g 15.5 g 2.6 g	ワンタンスープには、ウェーブワンタンという乾燥のワンタンを使用します。ツルっとしたノドごしのよいワンタンです。
22日 (木)	ごはん 鮭の塩焼き 野菜のきのこあえ 呉汁	牛乳	牛乳 銀鮭 かつお糸削り 大豆 油揚げ 豆腐 米みそ	精白米 三温糖 じゃがいも	にんじん はくさい もやし こまつな ぶなしめじ えのきたけ 大根 ねぎ	559 kcal 28.3 g 19.0 g 1.5 g	「呉汁」は日本各地に伝わる郷土料理です。やわらかく煮た大豆をすりつぶしたものを「呉」と言い、それをお味噌汁に入れます。
23日 (金)	ライス カツカレー ひじきと青大豆のサラダ	牛乳	牛乳 豚肉 ひじき 青大豆	精白米 サラダ油 じゃがいも はちみつ 小麦粉 三温糖 パン粉 米白絞油 上白糖	にんにく しょうが セロリー にんじん 玉ねぎ きゅうり キャベツ	716 kcal 27.8 g 24.2 g 2.4 g	体育発表会応援献立 翌日の体育発表会にむけて「カツ」をいただきます。ヒレカツを給食室で揚げます。毎年人気のメニューです。
5/26（月） 体育発表会の振替休業日							
27日 (火)	ミートソーススパゲティ グリーンサラダ すりりんごゼリー	牛乳	牛乳 豚肉 寒天	スパゲティ オリーブ油 三温糖 パン粉 サラダ油 上白糖	にんにく しょうが にんじん りんご 玉ねぎ セロリー マッシュルーム水煮 トマト缶 パセリ キャベツ きゅうり 冷凍コーン 冷凍えだまめ レモン果汁	521 kcal 21.1 g 16.1 g 1.9 g	ミートソースを給食室の大きなお釜で作ります。甘味のあるミートソースは児童に人気があります。
28日 (水)	麦ごはん 華風漬け 豆腐の中華煮	牛乳	牛乳 豚肉 豆腐	精白米 押麦 ごま油 三温糖 白ごま サラダ油 でんぷん	大根 きゅうり にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ 干し椎茸 きくらげ たけのこ水煮 はくさい ねぎ	525 kcal 20.9 g 15.7 g 2.2 g	豆腐の中華煮はたくさん具材を煮た「うま煮」です。栄養たっぷりの料理でごはんがすすむ味付けにしています。
29日 (木)	ごま塩ごはん 赤魚の香味焼き 野菜和え かきたま汁	牛乳	牛乳 あかうお 豆腐 たまご	精白米 黒ごま ごま油 三温糖 でんぷん	しょうが にんにく ねぎ もやし にんじん きゅうり 玉ねぎ えのきたけ 干し椎茸 ほうれんそう	505 kcal 24.5 g 14.5 g 2.1 g	「かきたま汁」は子ども達に人気の汁物です。たっぷりの鰹節でダシを取り、仕上げの卵はていねいにに入れてふんわりと仕上げます。
30日 (金)	ごはん 魚のバーベキューソース みそけんちん汁 果物（甘夏）	牛乳	牛乳 メルルーサ 豚肉 豆腐 油揚げ 米みそ	精白米 でんぷん 米白絞油 三温糖 サラダ油 じゃがいも こんにゃく	レモン果汁 りんご 玉ねぎ ごぼう にんじん 大根 ねぎ 甘夏	555 kcal 24.9 g 17.5 g 2.1 g	「魚のバーベキューソース」では「メルルーサ」という魚を揚げて、りんごや玉ねぎで作ったソースをかけていただきます。

◎天候、価格等の理由により予定されている材料、献立内容を変更する場合があります。