



# 2026年度 5月予定献立表



5月の給食目標「食事マナーを身に付けよう」

町田市立南つくし野小学校

日	献立名	牛乳	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	1杯 たんぱく質 脂質 食塩相当量	こんだてメモ
1 金	かつおめし ちくわのお茶揚げ おひたし 豚汁	○	ぎゅうにゅう かつお ちくわ ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	こめ さとう あぶら	しょうが もやし こまつな にんじん ごぼう たまねぎ だいこん ねぎ	532 kcal 24.6 g 16.4 g 2.5 g	1日:八十八夜給食 5月2日は八十八夜 です。立春から数え て88日目にあたり ます。八十八夜の頃 には新茶の収穫が 始まります。八十八 夜に収穫した新茶 を飲むと、病気になる とも言われ てきました。 給食では、抹茶の粉 を衣に混ぜてちく わのお茶揚げを作 る予定です。
7 木	中華おこわ 鯖の西京焼き 野菜のからしあえ 若竹汁	○	ぎゅうにゅう ぶたにく やきぶた さわら みそ あぶらあげ とうふ わかめ	こめ もちごめ あぶら さとう ごまあぶら	たけのこ ねぎ あかピーマン もやし にんじん こまつな	527 kcal 27.1 g 18.8 g 2.4 g	7日: 端午の節句給食 5月5日は端午の節 句です。この日に中 華ちまきを食べる 風習もあります。給 食では、中華ちまき の中身にあたる中 華おこわを紹介す る予定です。また、 健やかな成長を 願って、出世魚であ る鯖を使う予定で す。
8 金	パエリア風 スパニッシュオムレツ 春キャベツとレンズ豆のスープ	○	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく ウィナー なまクリーム たまご ぶたにく レンズまめ	こめ あぶら じゃがいも さとう	にんにく たまねぎ にんじん エリンギ ピーマン あかピーマン えのきたけ キャベツ とうもろこし こまつな	550 kcal 24.1 g 20.9 g 2.4 g	8日: 世界の料理給食 今月はスペインの料 理を紹介します。
11 月	セサミトースト 白いんげん豆のシチュー 茎わかめのサラダ	○	ぎゅうにゅう とりにく しろいんげんまめ なまクリーム くきわかめ	コッパン バター さとう ごま あぶら じゃがいも ごまあぶら	たまねぎ パセリ キャベツ にんじん きゅうり	571 kcal 23.0 g 23.6 g 3.1 g	13日: 運動会応援給食 その1 ひよこ豆は、ガルバ ンゾとも言います。 「がんばるぞ」と似 ていることから、 「がんばるぞ!カ レーライス」として、 みなさんの頑張り を応援する気持ち を込めて作ります。
12 火	ごはん 豆腐の中華煮 切干大根のサラダ 青のりビーンズ	○	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ だいず あおのり	こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	にんにく しょうが たまねぎ にんじん しいたけ たけのこ ねぎ こまつな きりぼしだいこん きゅうり もやし	622 kcal 27.0 g 22.6 g 2.0 g	13日: 運動会応援給食 その1 ひよこ豆は、ガルバ ンゾとも言います。 「がんばるぞ」と似 ていることから、 「がんばるぞ!カ レーライス」として、 みなさんの頑張り を応援する気持ち を込めて作ります。
13 水	がんばるぞ!カレーライス (ひよこ豆入りカレーライス) 小松菜とわかめの塩オイルあえ	○	ぎゅうにゅう とりにく ひよこまめ わかめ	こめ あぶら じゃがいも オリーブオイル	にんにく しょうが たまねぎ セロリー にんじん もやし こまつな にんにく	559 kcal 20.6 g 15.2 g 2.5 g	13日: 運動会応援給食 その1 ひよこ豆は、ガルバ ンゾとも言います。 「がんばるぞ」と似 ていることから、 「がんばるぞ!カ レーライス」として、 みなさんの頑張り を応援する気持ち を込めて作ります。
14 木	中華丼 米粉ワンタン入リスープ くだもの(美生相)	○	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	こめ あぶら かたくりこ こめこわんたん ごまあぶら	しょうが にんにく たまねぎ にんじん はくさい しいたけ しめじ たけのこ もやし キャベツ ほうれんそう みしょうかん	551 kcal 22.8 g 17.2 g 1.9 g	13日: 運動会応援給食 その1 ひよこ豆は、ガルバ ンゾとも言います。 「がんばるぞ」と似 ていることから、 「がんばるぞ!カ レーライス」として、 みなさんの頑張り を応援する気持ち を込めて作ります。
15 金	ごはん じゃがいものそぼろ煮 焼きししゃも 野菜のごまあえ	○	ぎゅうにゅう とりにく なまあげ ししゃも	こめ あぶら こんにゃく じゃがいも さとう かたくりこ ごま	たまねぎ にんじん さやいんげん こまつな きりぼしだいこん キャベツ	557 kcal 23.3 g 17.1 g 1.6 g	13日: 運動会応援給食 その1 ひよこ豆は、ガルバ ンゾとも言います。 「がんばるぞ」と似 ていることから、 「がんばるぞ!カ レーライス」として、 みなさんの頑張り を応援する気持ち を込めて作ります。
18 月	ごはん 生揚げのみそ炒め 甘酢あえ 根菜汁	○	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく だいず みそ あぶらあげ	こめ あぶら かたくりこ さとう	たまねぎ きりぼしだいこん きゅうり もやし ごぼう にんじん だいこん しめじ ねぎ	585 kcal 24.7 g 22.5 g 1.9 g	13日: 運動会応援給食 その1 ひよこ豆は、ガルバ ンゾとも言います。 「がんばるぞ」と似 ていることから、 「がんばるぞ!カ レーライス」として、 みなさんの頑張り を応援する気持ち を込めて作ります。
19 火	ごはん かつおの和風揚げ 五目きんぴら 呉汁	○	ぎゅうにゅう かつお さつまあげ だいず ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	こめ かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら こんにゃく じゃがいも	しょうが ごぼう にんじん さやいんげん ねぎ こまつな	587 kcal 31.8 g 17.2 g 1.9 g	13日: 運動会応援給食 その1 ひよこ豆は、ガルバ ンゾとも言います。 「がんばるぞ」と似 ていることから、 「がんばるぞ!カ レーライス」として、 みなさんの頑張り を応援する気持ち を込めて作ります。
20 水	肉みそひじき丼 シャキシャキポテトサラダ かきたま汁	○	ぎゅうにゅう とりにく だいず ひじき みそ とうふ たまご	こめ あぶら さとう じゃがいも かたくりこ	しょうが たまねぎ にんじん きゅうり えのきたけ こまつな	580 kcal 24.0 g 18.1 g 2.1 g	13日: 運動会応援給食 その1 ひよこ豆は、ガルバ ンゾとも言います。 「がんばるぞ」と似 ていることから、 「がんばるぞ!カ レーライス」として、 みなさんの頑張り を応援する気持ち を込めて作ります。
21 木	塩焼きそば スパイシーポテト サイダーポンチ	○	ぎゅうにゅう ぶたにく	めん あぶら じゃがいも サイダー	にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ はくさい もやし こまつな みかんかん パインアップルかん	530 kcal 20.6 g 21.1 g 1.5 g	13日: 運動会応援給食 その1 ひよこ豆は、ガルバ ンゾとも言います。 「がんばるぞ」と似 ていることから、 「がんばるぞ!カ レーライス」として、 みなさんの頑張り を応援する気持ち を込めて作ります。



日	献立名	牛乳	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	[補キ- たんぱく質 脂質 食塩相当量]	こんだてメモ
22 金	みそかつ丼 けんちん汁	にゅうさんきんいんりょう いんりょうさんきん	にゅうさんきんいんりょう ぶたにく みそ あぶらあげ とうふ	こめ パンこ あぶら さとう じゃがいも こんにゃく	にんにく キャベツ ごぼう にんじん だいこん ねぎ	566 kcal 26.5 g 10.8 g 1.7 g	19日:食育の日給食 毎月19日は食育の 日です。今月は旬の 食材「かつお」を 使った和食を紹介 します。
26 火	ハッシュドポーク 青大豆とひじきのサラダ	○	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき あおだいず	こめ あぶら さとう	たまねぎ しょうが マッシュルーム にんじん トマトかん きゅうり キャベツ	573 kcal 22.2 g 18.2 g 1.8 g	
27 水	ごはん さばのごまみそだれかけ 野菜のからしじょうゆ すまし汁	○	ぎゅうにゅう さば みそ とうふ わかめ	こめ さとう ごま	しょうが こまつな キャベツ もやし にんじん えのきたけ はくさい ねぎ	514 kcal 24.7 g 15.8 g 2.0 g	22日: 運動会応援給食 その2 「勝つ」の語呂合わ
28 木	丸パン 照り焼きチキン キャベツのレモンあえ 米粉のコーンクリームスープ	○	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン なまクリーム	パン さとう ごまあぶら オリーブオイル じゃがいも こめこ	にんにく しょうが キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ レモンじる セロリー とうもろこし パセリ	543 kcal 25.3 g 19.7 g 3.1 g	せから、みそかつ丼 を作る予定です。目 標の達成に向けて 頑張るみなさんを、 給食室からも応援 しています。
29 金	アスパラピラフ ビーンストマトシチュー 春キャベツとコーンのサラダ	○	ぎゅうにゅう ぶたにく しろいんげんまめ だいず	こめ あぶら じゃがいも さとう	にんにく にんじん たまねぎ とうもろこし アスパラガス セロリー トマトかん キャベツ きゅうり	549 kcal 20.8 g 15.8 g 2.0 g	

端午の節句の食べ物

**かしわもち**  
柏の葉は、新しい芽  
が出るまで古い葉が落  
ちないことから、縁起物  
として使われます。



給食では、連休前の1日にも  
かつおを使ったかつおめしを  
作る予定です。また、7日の  
中華おこわには、たけのこを  
入れる予定です。


**カツオ**  
「勝男」の語呂合わせで、  
縁起物として食べます。  
こいのぼりの代わりに、  
かつおを掲げる地域も  
あります。



**たけのこ**  
成長が早く、まっすぐに  
育つことから、子供の  
健やかな成長を願って  
食べることがあります。




**ちまき**  
笹などの葉で、米やもちを  
包んで、蒸したり、ゆでたり  
したものです。中華ちまき  
とは異なり、甘いちまき  
です。



品名	産地	品名	産地	品名	産地
小松菜	町田、東京、神奈川	しょうが	高知	さごし	韓国
人参	北海道、徳島、静岡	にんにく	青森	さば	ノルウェー・その他
ねぎ	埼玉、群馬	えのきたけ	長野		
じゃがいも	鹿児島	れんこん	茨城		
きゅうり	群馬	パセリ	千葉	豚肉	青森、群馬、栃木、茨城、千葉、神奈川、宮崎、鹿児島
キャベツ	愛知、神奈川	しめじ	長野	鶏肉	岩手、宮崎
玉ねぎ	北海道	いんげん	千葉	米	青森
白菜	茨城	にら	茨城	卵	栃木
大根	千葉、茨城	もやし	栃木	牛乳	全国
セロリ	静岡、福岡	清見オレンジ	愛媛		



