

5月の給食献立予定表

2026年4月28日
町田市立鶴川第二小学校

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		力や体温になる		からだの調子をよくする			
1金	<p>【開校記念日献立】</p> <p>牛乳 おめでたいめし とり肉のカラフルソースかけ あおのり豆とこぶさいも すまし汁</p> 	油揚げ 豆腐 ぎんめだい とり肉 大豆	牛乳 わかめ あおのり	米 もち米 はちみつ 砂糖 じゃがいも	ごま 米油	にんじん さやいんげん 赤パプリカ 黄パプリカ	えのきたけ にんにく たまねぎ とうもろこし しめじ	579kcal 29.0g 2.4g	乳製品 
7木	<p>【新茶の季節(八十八夜)献立】</p> <p>牛乳 きつねうどん 春キャベツの酢みそあえ ホワイトチョコのお茶の葉ケーキ</p> 	油揚げ とり肉 みそ たまご	牛乳	砂糖 うどん 小麦粉 はちみつ	ごま バター 米油	にんじん こまつな	はくさい えのきたけ ねぎ もやし キャベツ きゅうり	584kcal 23.1g 2.8g	魚類 
8金	<p>【こどもの日献立】</p> <p>牛乳 中華おこわ ししゃものパリッと揚げ 野菜のごま酢あえ わかめスープ</p> 	ぶた肉 とり肉 豆腐	牛乳 わかめ ししゃも	米 もち米 砂糖 でんぷん 小麦粉 ぎょうざの皮	ごま油 米油 ごま	にんじん しそ(葉) こまつな	ねぎ しいたけ たけのこ グリーンピース もやし きゅうり しょうが たまねぎ しめじ	605kcal 26.5g 2.1g	いも類 
11月	<p>牛乳 キムチたくあんごはん ポテト入りきんぴら トックスープ</p>	ぶた肉 とり肉	牛乳	米 砂糖 でんぷん こんにゃく じゃがいも 米粉 トック	ごま油 ごま 米油	にんじん さやいんげん こまつな	しょうが ねぎ たくあん キムチ ごぼう もやし しいたけ	567kcal 22.6g 2.2g	小魚 
12火	<p>牛乳 ごはん ひじきの甘辛ふりかけ 五目たまごやき ゆかりあえ とん汁</p>	かつお節 豆腐 とり肉 たまご ぶた肉 みそ	牛乳 干ひじき ちりめんじゃこ	米 こんにゃく 砂糖 さつまいも	米油 ごま油	にんじん ゆかり	たまねぎ たけのこ キャベツ きゅうり だいこん ねぎ	584kcal 26.9g 2.2g	きのこ 
13水	<p>牛乳 ポークカレーライス イタリアンサラダ カラマンダリンオレンジ</p> 	ぶた肉 ひよこまめ	牛乳	米 じゃがいも 小麦粉 米粉 砂糖	米油 バター	にんじん	にんにく しょうが グリンピース セロリー たまねぎ きゅうり キャベツ カラマンダリン	633kcal 20.2g 1.8g	ナッツ類 
14木	<p>牛乳 わかめとグリーンピースのごはん かつおのごまがらめ しらたきのピリ辛炒め みそ汁</p> 	かつお ぶた肉 生揚げ みそ	牛乳 わかめ	米 でんぷん 小麦粉 砂糖 しらたき じゃがいも	米油 ごま ごま油	にんじん さやいんげん	グリーンピース しょうが にんにく ねぎ たけのこ たまねぎ しめじ	629kcal 31.4g 2.2g	豆類 
15金	<p>牛乳 ミルクパン クリームグラタン オニオンドレッシングサラダ</p> 	とり肉 いんげんまめ	牛乳 チーズ	ミルクパン じゃがいも 米粉 マカロニ 砂糖	米油	にんじん こまつな	たまねぎ しめじ キャベツ だいこん コーン	607kcal 25.8g 2.4g	大豆製品 
18月	<p>牛乳 こまつナチャーハン 焼きはるまき キムチ豆腐</p> 	ツナ ぶた肉 みそ 豆腐	牛乳	米 砂糖 小麦粉 はるさめ でんぷん 春巻きの皮	米油 ごま油	にんじん こまつな なら	しょうが たまねぎ ねぎ にんにく たけのこ もやし えのきたけ キムチ	640kcal 28.0g 2.5g	藻類 

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	力や体温になる	からだの調子をよくする					
19火	【食育の日：アメリカ・カナダ】  ジョア(マスカット味) パプリカライス ポークビーンズ メープルバターポテト ニューサマーオレンジ	ぶた肉 大豆	ジョア(マスカット)	米 じゃがいも 米粉 砂糖 さつまいも メープルシロップ	オリーブ油 米油 バター	にんじん	たまねぎ セロリー しめじ グリーンピース ニューサマーオレンジ	624kcal 19.1g 1.3g	たまご 
20水	牛乳 ごはん 魚のうめ焼き ごぼうのみそマヨあえ にらたまスープ	シルバーみそ 豆腐 たまご	牛乳	米 砂糖 でんぷん	米油 ごま油 ごま	しそ(葉) にんじん にら	梅肉 ねぎ ごぼう 切干大根 もやし きゅうり しょうが たまねぎ	591kcal 26.3g 1.7g	藻類 
21木	牛乳 ジャーチャーめん じゃがいもの中華あえ フルーツパンチ 	ぶた肉 みそ 大豆ミート	牛乳 寒天	中華めん 砂糖 でんぷん じゃがいも	米油 ごま油 ごま	にんじん こまつな	もやし きゅうり にんにく しょうが たまねぎ たけのこ しいたけ ねぎ パイン缶 みかん缶 りんごジュース りんご缶 ぶどうジュース	579kcal 19.7g 2.1g	豆類 
22金	牛乳 アスパラガーリックライス トマトドレッシングサラダ クラムチャウダー 	ベーコン とり肉 あさり	牛乳 生クリーム	米 砂糖 米粉 じゃがいも	米油 オリーブ油	にんじん アスパラガス パセリ	にんにく たまねぎ コーン きゅうり だいこん キャベツ しめじ	561kcal 21.3g 1.9g	ナッツ類 
25月	【1年生そらまめのさやむき】 牛乳 スタミナぶた丼 そらまめのフリット ジュリエンスープ 	ぶた肉 みそ ベーコン	牛乳	米 砂糖 でんぷん 米粉	米油 ごま ごま油	にんじん ピーマン こまつな	しょうが にんにく たまねぎ だいずもやし そらまめ キャベツ えのきたけ セロリー	567kcal 22.4g 2.2g	小魚 
26火	牛乳 ごはん 魚の香草パン粉焼き 甘酢あえ おふ入りまるやか豆乳スープ	メルルーサ とり肉 生揚げ みそ 調製豆乳	牛乳 チーズ	米 パン粉 砂糖 焼きふ	米油	にんじん こまつな	キャベツ だいこん きゅうり しょうが たまねぎ はくさい しめじ	561kcal 25.8g 1.7g	いも類 
27水	牛乳 シーフードカレーピラフ コールスローサラダ 野菜とトマトのスープ煮 	えび いか ぶた肉	牛乳	米 砂糖 さつまいも	米油	にんじん ピーマン	たまねぎ マッシュルーム コーン キャベツ にんにく	557kcal 20.3g 1.8g	豆類 
28木	牛乳 むぎごはん 魚のから揚げ~名古屋風みそだれ~ かいそうサラダ ふわふわたまごの野菜スープ	さば みそ ベーコン 豆腐 たまご	牛乳 チーズ 海藻ミックス	米 麦でんぷん 米粉 砂糖 パン粉 じゃがいも	米油	にんじん	しょうが きゅうり キャベツ だいこん たまねぎ エリンギ	696kcal 25.2g 1.8g	ナッツ類 
29金	牛乳 クロックムッシュ フレンチドレッシングサラダ さつまいものポトフ 	ハム ぶた肉 ベーコン ウィンナー	牛乳 チーズ 生クリーム	無塩食パン 小麦粉 砂糖 さつまいも	バター 米油	にんじん かぶ(葉)	キャベツ きゅうり たまねぎ かぶ	643kcal 26.8g 2.2g	藻類 

※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。
 ※栄養価は八訂成分表で計算しています。 ※食物アレルギーの観点からも、給食で初めて口にする食材（特に果物や魚介類）がないようにご配慮ください。

★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。