

# 5月の給食献立予定表



2024年4月26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	かや体温になる	からだの調子をよくする					
1	水	【開校記念日献立】牛乳 おめでたいめし あんかけたまご焼き じゃがいものおかかあえ 若竹汁	油揚げ とり肉 ぎんめだい たまご 豆腐 かつお節	牛乳 干ひじき わかめ	米 もち米 砂糖 でんぷん じゃがいも	ごま 米サラダ油	にんじん わけぎ さやいんげん	えのきたけ 玉ねぎ たけのこ	601kcal 29.0g 3.1g	小魚 
2	木	【こどもの日献立】牛乳 中華おこわ ししゃものパリッと揚げ 糸寒天と野菜のあえもの えび入り中華スープ	ふた肉 えび	牛乳 糸寒天 ししゃも	米 もち米 砂糖 でんぷん ぎょうざの皮 小麦粉	ごま油 ごま 米サラダ油	にんじん しそ 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 えのきたけ はくさい	555kcal 20.4g 1.6g	豆類 
7	火	【新茶の季節(八十八夜)献立】牛乳 きつねうどん 抹茶蒸しパン そくせきづけ風 みしょうかん	油揚げ とり肉	牛乳 こんぶ	うどん 小麦粉 砂糖 さつまいも 甘納豆(あずき)	バター	にんじん こまつな	はくさい えのきたけ ねぎ きゅうり キャベツ しょうが みしょうかん	556kcal 22.1g 2.4g	ナッツ類 
8	水	乳酸菌飲料(ジョア) ポークカレーライス イタリアンドレッシングサラダ いちごミルク寒天	ふた肉 ひよこまめ	ジョア 牛乳	米 じゃがいも 小麦粉 米粉 砂糖 いちごジャム	米サラダ油 バター	にんじん	にんにく しょうが 玉ねぎ セロリー りんご グリーンピース きゅうり キャベツ	650kcal 20.6g 1.7g	魚類 
9	木	牛乳 ごはん いかのカリント揚げ 野菜のうめドレ 中華風コーンスープ	いか ふた肉 たまご	牛乳	米 でんぷん 米粉 砂糖	米サラダ油	にんじん	もやし きゅうり 梅肉 しょうが 玉ねぎ コーン	581kcal 23.8g 2.3g	大豆製品 
10	金	牛乳 ごはん ごぼう入りハンバーグ 野菜の和風ドレッシング みそ汁	ふた肉 豆腐 調整豆乳 みそ たまご 油揚げ	牛乳	米 パン粉 砂糖 じゃがいも	ごま油 ごま 米サラダ油	にんじん いら	玉ねぎ ごぼう えのきたけ きゅうり もやし しめじ	607kcal 26.1g 2.0g	豆類 
13	月	牛乳 じゃことごまのごはん 豆腐のチリソース煮 わかめ入りおひたし カラマンダリンオレンジ	ふた肉 豆腐	牛乳 わかめ ちりめんじゃこ	米 砂糖 でんぷん	ごま油 ごま 米サラダ油	にんじん こまつな チンゲンサイ	にんにく しょうが たけのこ しいたけ 玉ねぎ ねぎ キャベツ カラマンダリン	568kcal 26.4g 1.7g	たまご 
14	火	牛乳 キムたくごはん カレーポテトのパリッと揚げ トック入りスープ	ふた肉 ツナ とり肉	牛乳	米 砂糖 小麦粉 ぎょうざの皮 じゃがいも トック	ごま油 ごま 米サラダ油	にんじん こまつな	しょうが ねぎ たくあん キムチ たまねぎ もやし しいたけ	621kcal 23.5g 2.3g	豆類 
15	水	牛乳 わかめとグリーンピースごはん 魚のうめ焼き しらたきのピリ辛炒め さわにわん	あかうお みそ ふた肉 豆腐 油揚げ	牛乳 わかめ	米 砂糖 しらたき でんぷん	ごま油 ごま 米サラダ油	しそ にんじん さやいんげん こまつな	梅肉 ねぎ しょうが にんにく たけのこ はくさい グリーンピース	551kcal 30.6g 2.0g	乳製品 
16	木	牛乳 セサミトースト 甘酢あえ 野菜とトマトのスープ煮	ふた肉	牛乳	食パン はちみつ 砂糖 さつまいも	バター ごま 米サラダ油	にんじん	キャベツ きゅうり しょうが にんにく 玉ねぎ	554kcal 20.4g 2.3g	小魚 

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			
17 金	牛乳 キャロットライス 魚の香草パン粉焼き シャキシャキポテトサラダ ジュリエンヌスープ	ホキ ベーコン	牛乳 チーズ	米 パン粉 砂糖 じゃがいも	米サラダ油 オリーブ油	にんじん こまつな	きゅうり 玉ねぎ キャベツ えのきたけ セロリー	554kcal 21.9g 1.9g	たまご 
20 月	【食育の日：伊ト 初料理】牛乳 ナシゴレン うずらのしょうゆ煮 ソトアヤム フルーツヨーグルト	ふた肉 とり肉 うずら卵 ベーコン えび	牛乳 ヨーグルト	米 玄米 砂糖	米サラダ油	こねぎ 赤パプリカ にんじん トマト	にんにく 玉ねぎ キャベツ もやし セロリー レモン果汁 みかん缶 パイン缶 もも缶 りんご缶	570kcal 23.4g 2.0g	大豆製品 
21 火	牛乳 きび入りごはん 魚のしょうが風味焼き きんととき豆の甘煮 すまし汁	さば 金時豆 豆腐	牛乳 わかめ	米 きび 砂糖 じゃがいも		にんじん	しょうが ねぎ 玉ねぎ しめじ	617kcal 24.3g 1.5g	ナッツ類 
22 水	牛乳 ターメリックライス ハッシュドポーク 青大豆とアスパラガスのサラダ メロン	ふた肉 青大豆	牛乳 生クリーム	米 じゃがいも 小麦粉 砂糖 米粉	米サラダ油 オリーブ油 バター	にんじん アスパラガス	玉ねぎ しめじ グリンピース キャベツ きゅうり メロン	622kcal 20.0g 1.7g	小魚 
23 木	牛乳 麦ごはん かつおの竜田揚げ ビーフンソテー にらたまスープ	かつお ふた肉 たまご	牛乳	米 麦 でんぷん 米粉 ビーフン	米サラダ油	にんじん ピーマン にら	しょうが 玉ねぎ もやし ねぎ	623kcal 32.5g 1.8g	いも類 
24 金	牛乳 黒ざとうパン クリームグラタン オニオンドレッシングサラダ	とり肉 白いんげんまめ	牛乳 チーズ	黒砂糖パン じゃがいも 米粉 マカロニ 砂糖	米サラダ油	にんじん こまつな	玉ねぎ しめじ キャベツ だいこん コーン	604kcal 25.0g 2.2g	ナッツ類 
27 月	牛乳 シーフードカレーピラフ カリカリ揚げ 豆乳スープ	とり肉 ふた肉 えび ひよこまめ ベーコン いか 調製豆乳	牛乳 ちりめんじゃこ	米 でんぷん さつまいも 砂糖	米サラダ油 ごま	にんじん ピーマン こまつな	にんにく 玉ねぎ コーン	616kcal 23.0g 1.9g	たまご 
28 火	牛乳 ふきの香りごはん 魚の西京焼き きぼ 切り干し大根の煮物 みそ汁	とり肉 油揚げ さわら みそ 生揚げ	牛乳	米 しらたき 砂糖	米サラダ油 ごま	にんじん	ふき しょうが 切干大根 しいたけ 玉ねぎ キャベツ かぶ ねぎ	590kcal 30.0g 2.3g	藻類 
29 水	牛乳 春野菜のスパゲッティ ポテトのチーズ焼き 野菜のごまドレ	ベーコン ふた肉	牛乳 チーズ	スパゲッティ じゃがいも 砂糖	オリーブ油 米サラダ油 ごま	にんじん 赤パプリカ アスパラガス	にんにく 玉ねぎ キャベツ しめじ きゅうり もやし	568kcal 26.7g 2.2g	豆類 
30 木	牛乳 ごはん 小魚のフライ 野菜の塩もみ トマト肉じゃが	ふた肉	牛乳 こんぶ とびうお	米 小麦粉 でんぷん 砂糖 しらたき パン粉 じゃがいも	米サラダ油 オリーブ油	にんじん トマト さやいんげん	しょうが きゅうり キャベツ 玉ねぎ にんにく	623kcal 28.7g 1.8g	ナッツ類 
31 金	牛乳 ツナごはん 豆腐の田楽風 ゆかりあえ 吉野汁	ツナ とり肉 豆腐 たまご みそ 油揚げ	牛乳	米 でんぷん 砂糖 じゃがいも	ごま	にんじん こまつな あかじそ	しいたけ ねぎ しょうが キャベツ きゅうり しめじはくさい	581kcal 29.5g 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。

