

2025年度5月給食予定献立表

町田市立三輪小学校

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	エネルギー・たんぱく質・食塩相当量	一口メモ
1 木	ご飯・しそひじきふりかけ ちくわの新茶揚げ 五目きんぴら 豚汁	○	牛乳 ひじき 花かつお しらす干し ちくわ ぶたにく みそ 「八十八夜献立」	精白米 あぶら さとう こむぎこ こんにゃく ごま じゃがいも	ゆかり にんじん れんこん だいこん ごぼう ねぎ	568 kcal 21.3 g 2.3 g	5月1日 八十八夜献立
2 金	アスパラガスのピラフ ハニーサラダ レンズ豆入りミネストローネ	○	牛乳 ウィンナー ベーコン レンズまめ	精白米 押麦 あぶら さとう はちみつ シェルマカロニ	にんにく たまねぎ にんじん ホールコーン アスパラガス キャベツ きゅうり トマト缶	567 kcal 17.4 g 2.6 g	「八十八夜」 とは、立春から数えて88目にあたる日のことをいいます。今年の八十八夜は、5月1日です。
7 水	ご飯 かつおのごまみそがらめ 野菜のおひたし 茗竹汁	○	牛乳 かつお みそ 花かつお とりにく とうふ わかめ 「こどもの日献立」	精白米 でんぶん あぶら じゃがいも さとう ごま	しょうが キャベツ もやし にんじん こまつな だいこん だけのこ	612 kcal 27.1 g 2.1 g	「夏も近づく 八十八夜〜 ♪」という茶 摘みの歌があり ますが、
8 木	ご飯 家常豆腐 じゃこともやしの中華和え くだもの（カラマンダリン）	○	牛乳 ぶたにく みそ ハ丁みそ 生揚げ ちりめんじゃこ	精白米 あぶら さとう でんぶん ごま	にんにく しょうが にんじん だけのこ エリンギ キャベツ ねぎ もやし きゅうり カラマンダリン	594 kcal 27.3 g 2.2 g	ちょうどこの 時期に、お茶 の新芽が育ち、
9 金	麦ご飯 こまつな入り卵焼き じゃがいものきんぴら 沢煮焼	○	牛乳 とりにく ぶたにく	精白米 押麦 あぶら さとう じゃがいも こんにゃく ごま	こまつな ごぼう にんじん さやいんげん だいこん えのきた け はくさい ねぎ きぬさや	606 kcal 25.2 g 2.1 g	茶摘みのシー ズンを迎えます。 給食では、 「八十八夜」 にちなみ、抹茶を使っ たちくわの新茶揚げを作ります。
12 月	ひじきごはん 焼きししゃも 切干し大根のあえ物 のっぺい汁	○	牛乳 ひじき 油揚げ ししゃも ぶたにく 生揚げ	精白米 あぶら さとう ねりごま こんにゃく でんぶん	干ししいたけ にんじん 切干しだいこん もやし きゅうり しめじ はくさい ねぎ こまつな	584 kcal 27.3 g 2.8 g	
13 火	麦ご飯 豆腐のカレー煮 パンサンスー くだもの（カラマンダリン）	○	牛乳 ぶたにく とうふ ロースハム	精白米 押麦 あぶら さとう はるさめ ごま	たまねぎ にんじん さやいんげん きゅうり もやし カラマンダリン	569 kcal 23.1 g 1.7 g	
14 水	ミルクパン 鶏肉のマリナード焼き オニオンドレッシングサラダ パスタスープ	○	牛乳 とりにく	ミルクパン さとう あぶら リボンパスタ	キャベツ きゅうり にんじん こまつな たまねぎ にんにく しょうが マッシュルーム	586 kcal 27.8 g 2.9 g	
15 木	ハヤシライス キャベツとコーンのサラダ	○	牛乳 ぶたにく	精白米 あぶら こむぎこ さとう	たまねぎ にんにく にんじん マッシュルーム だいこん キャベツ ホールコーン	562 kcal 20.5 g 2.2 g	5月7日 こどもの日献立
16 金	タコライス にんじんしりしり パインゼリー	○	牛乳 ぶたにく だいす ツナ たまご 粉寒天 ～日本全国味めぐり～ 「沖縄県」	精白米 あぶら さとう ごま さとう	にんにく たまねぎ にんじん トマト缶 キャベツ もやし パイン缶 パインジュース	586 kcal 21.2 g 1.4 g	5月5日は「こ どもの日」で すが、端午の 節句ともいわ れ、男児の健 やかな成長を いいます。 祝給食では、 旬のカツオや わかめ、たけ のこを使った 献立が登場し ます。
19 月	じゃこ入り梅ご飯 魚のレモン塩麹焼き ゆで野菜のごまあえ 呉汁	○	牛乳 ちりめんじゃこ 鮭 とりにく とうふ みそ だいす わかめ	精白米 あぶら さとう ごま じゃがいも	梅 レモン にんじん キャベツ もやし こまつな えのきたけ だいこん ねぎ	562 kcal 29.7 g 2.7 g	
20 火	キムチチャーハン 揚げじゃがサラダ ワンタンスープ	○	牛乳 ぶたにく とりにく	精白米 押麦 あぶら さとう じゃがいも ごま ワンタン	しょうが にんにく にんじん ねぎ 干ししいたけ にら はくさいキムチ もやし きゅうり ほうれんそう えのきたけ たまねぎ	587 kcal 22.9 g 2.7 g	
21 水	ガーリックフランス ポークビーンズ 野菜とわかめのサラダ くだもの（日向夏）	○	牛乳 だいす ぶたにく わかめ	コッペパン バター あぶら じゃがいも さとう ごま	にんにく パセリ 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 ひゅうがなつ	551 kcal 27.2 g 2.2 g	日本全国 味めぐり
22 木	ウィンナーとコーンのピラフ じゃがいものクリームスープ 野菜のレモンマリネ	○	牛乳 ウィンナ とりにく 生クリーム	精白米 押麦 あぶら じゃがいも こむぎこ はちみつ さとう	にんにく たまねぎ にんじん ホールコーン えだまめ しめじ パセリ こまつな だいこん キャベツ レモン	618 kcal 20.4 g 2.6 g	5月16日 「沖縄県」
23 金	カツカレーライス コールスローサラダ 果物（ニューサマーオレンジ）	ジ ョ ア	はっこう乳 ぶたにく だいす とりにく 「運動会応援献立」	精白米 あぶら はちみつ じゃがいも こむぎこ パン粉 さとう	たまねぎ にんにく しょうが にんじん トマト缶 キャベツ ホールコーン ニューサマーオーレ ンジ	634 kcal 26.4 g 2.4 g	給食では、郷土 料理も登場しま す。今月は沖縄 県です。 沖縄県は昔『琉 球王国』という ひとつの国でし た。中国や東南 アジア、朝鮮な ど様々な国の影 響を受けて文化 が発展しました 16日は、タコ ライス、にんじ んしりしりなど 沖縄の代表的な 料理を作ります
27 火	ジャージャー麺 青のりポテト カルピスヨーグルト	○	牛乳 ぶたにく だいす みそ あおのり ヨーグルト 乳酸飲料	中華めん あぶら さとう でんぶん じゃがいも	にんにく しょうが にんじん たまねぎ だけのこ しいたけ にら 赤ピーマン ねぎ もやし きゅうり みかん缶 パイン缶 黄桃缶	564 kcal 21.1 g 2.1 g	5月23日 運動会応援献立
28 水	豚肉のしょうが焼き丼 野菜の南蛮漬け むらくもスープ	○	牛乳 ぶたにく とりにく とうふ たまご	精白米 押麦 あぶら でんぶん ごま さとう	しょうが たまねぎ にんじん キャベツ ねぎ だいこん えのきたけ こまつな	585 kcal 21.8 g 2.3 g	運動会間近！ ということで、 カツカレーを つくります。
29 木	ご飯 さばのみそ煮 野菜の梅肉和え ごまけんちん汁	○	牛乳 さば みそ とうふ	精白米 さとう あぶら こんにゃく ごま	しょうが もやし キャベツ にんじん きゅうり ねり梅 だいこん ごぼう	558 kcal 23.8 g 2.1 g	
30 金	ご飯 とり肉とコーンの揚げ煮 わかめともやしのスープ くだもの（河内晩柑）	○	牛乳 とりにく 、とうふ わかめ	精白米 でんぶん あぶら じゃがいも さとう	しょうが にんにく にんじん たまねぎ ホールコーン もやし ねぎ かうちばんかん	585 kcal 19.8 g 2.0 g	