



2026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金	じゃこ入り枝豆ごはん ちくわの新茶揚げ 五目きんぴら 豚汁  「八十八夜献立」	○	牛乳 しらす 竹輪 豚肉 豆腐 みそ	精白米 さとう 小麦粉 あぶら こんにゃく じゃがいも	えだまめ にんじん れんこん だいこん ごぼう ねぎ	559 kcal 21.5 g 2.0 g	1日: 八十八夜献立 「八十八夜」とは、立春から数えて88日にあたる日のことをいいます。今年の八十八夜は、
7木	バジルスパゲッティ オニオンドレッシングサラダ にんじんケーキ いにしよのようさん	○	はっこう乳 ベーコン 豆乳	スパゲッティ あぶら さとう 小麦粉	にんにく たまねぎ パセリ バジル えのきたけ レモン キャベツ きゅうり にんじん こまつな	601 kcal 17.5 g 1.6 g	5月2日です。この時期に、お茶の新芽が育ち、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。
8金	中華おこわ かつおの和風揚げ 野菜のおひたし 若竹汁 「端午の節句献立」 	○	牛乳 焼豚 豚肉 かつお 豆腐 わかめ かまぼこ	精白米 もち米 あぶら さとう でんぷん ごま	ねぎ 赤ピーマン しいたけ たけのこ グリンピース しょうが キャベツ りょくとうもやし にんじん こまつな えのきたけ たまねぎ	560 kcal 30.4 g 2.3 g	8日: 端午の節句献立 5月5日は、端午の節句で、男児の健やかな成長を祝います。給食では、ちまきをイメージした中華おこわや、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。
11月	胚芽パン 魚のトマトソースがけ マカロニのクリーム煮	○	牛乳 メルルーサ 鶏肉 いんげんまめ 生クリーム	パン でんぷん あぶら さとう じゃがいも マカロニ 小麦粉	にんにく たまねぎ トマト缶詰 にんじん マッシュルーム キャベツ ほうれんそう	577 kcal 25.8 g 1.9 g	
12火	麦ご飯 豆腐のカレー煮 切干大根の中華サラダ 果物（カラマンダリン）	○	牛乳 豚肉 豆腐	精白米 押麦 あぶら さとう ごま	たまねぎ にんじん きゅうり さやいんげん りょくとうもやし 切干しだいこん カラマンダリン	552 kcal 23.3 g 1.6 g	
13水	パセリライス ハッシュドポーク キャベツとコーンのサラダ	○	牛乳 豚肉	あぶら 精白米 押麦 あぶら じゃがいも 小麦粉 さとう	にんにく パセリ たまねぎ しょうが にんじん エリンギ だいこん キャベツ レモン とうもろこし	552 kcal 19.0 g 1.7 g	
14木	ご飯・しそひじきふりかけ こまつな入り卵焼き 野菜の甘酢あえ みそ汁	○	牛乳 干ひじき 花かつお しらす 鶏肉 大豆 鶏卵 生揚げ みそ わかめ	精白米 あぶら さとう ごま こんにゃく じゃがいも	ゆかり こまつな キャベツ りょくとうもやし にんじん きゅうり だいこん ぶなしめじ ねぎ	570 kcal 24.9 g 2.4 g	
15金	ガパオライス はるさめスープ 果物（はるか） ～世界の味めぐり～「タイ」 	○	牛乳 鶏肉 大豆 豚肉	精白米 あぶら さとう はるさめ	にんにく たまねぎ バジル 青ピーマン 赤ピーマン だいこん はくさい ねぎ こまつな はるか	557 kcal 21.5 g 1.8 g	
18月	アスパラガスのピラフ ハニーサラダ ABCスープ	○	牛乳 ウインナー ベーコン	あぶら 精白米 押麦 さとう はちみつ じゃがいも マカロニ	にんにく たまねぎ とうもろこし アスパラガス キャベツ にんじん きゅうり ほうれんそう	542 kcal 16.0 g 2.2 g	
19火	町田のキムたくチャーハン 揚げじゃがサラダ にらたまスープ	○	牛乳 豚肉 鶏卵	精白米 さとう ごま じゃがいも あぶら	しょうが たまねぎ たくあん はくさいキムチ りょくとうもやし にんじん きゅうり ほうれんそう えのきたけ ねぎ にら こまつな	562 kcal 22.2 g 2.5 g	世界の味めぐり 5月15日 ～タイ～
20水	ご飯 あじのみそ焼き 野菜の梅肉和え ごまけんちん汁	○	牛乳 大あじ みそ 鶏肉 生揚げ	精白米 さとう あぶら こんにゃく ごま	しょうが りょくとうもやし キャベツ にんじん きゅうり ねり梅 だいこん ごぼう	540 kcal 27.8 g 2.2 g	ガパオライスはタイではメジャーな家庭料理です。「ガパオ」は「パセリ」を意味します。今回は、鶏肉をつかったバジル炒めです。ナンプラーやオイスターソースを使って味付けをします。
21木	ジャージャー麺 青のりポテト カルピスヨーグルト	○	牛乳 豚肉 大豆 みそ あおのり ヨーグルト 乳酸菌飲料	めん あぶら さとう でんぷん じゃがいも	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ にら 赤ピーマン ねぎ りょくとうもやし きゅうり みかん缶 パイン缶 黄桃缶	564 kcal 21.1 g 2.1 g	
22金	チキンカツカレーライス ひじきのサラダ 果物（ひゅうがなつ） 「運動会応援献立」 	○	豚肉 大豆 鶏肉 ひじき	精白米 あぶら はちみつ じゃがいも 小麦粉 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 きゅうり キャベツ とうもろこし レモン ひゅうがなつ	559 kcal 21.5 g 2.2 g	日本全国味めぐり
26火	ご飯 ざんぎ 野菜ソテー じゃがいものみそ汁 ～日本全国味めぐり～「北海道」 	○	牛乳 鶏肉 ベーコン 生揚げ みそ	精白米 でんぷん あぶら じゃがいも	しょうが キャベツ にんじん とうもろこし アスパラガス だいこん こまつな	607 kcal 23.0 g 2.0 g	5月26日 ～北海道～ ざんぎは、鶏肉にしっかりと味をつけて揚げたからあげです。ソテーやみそ汁にも、北海道でよくとれるアスパラガスやじゃがいもをつかっています。
27水	ごまきな粉トースト ポークビーンズ 野菜とわかめのサラダ	○	牛乳 きな粉 大豆 豚肉 わかめ	パン バター さとう ごま あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん キャベツ グリンピース きゅうり とうもろこし	546 kcal 28.0 g 2.2 g	
28木	五目チャーハン 焼き春巻き 中華風コーンスープ	○	牛乳 豚肉 鶏肉	精白米 押麦 あぶら はるさめ さとう でんぷん 春巻きの皮	にんにく しょうが にんじん ねぎ しいたけ グリンピース たけのこ りょくとうもやし にら たまねぎ ぶなしめじ チンゲンサイ とうもろこし	586 kcal 20.4 g 2.1 g	5月23日 運動会応援献立
29金	ごはん ししゃもの南部焼 肉じゃが 果物（河内晩柑）	○	牛乳 ししゃも 豚肉	精白米 ごま あぶら しらたき じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん さやいんげん 河内晩柑	565 kcal 24.6 g 1.9 g	運動会間近！ ということで、カツカレーをつくります。

※献立内容は、都合により変更になる可能性があります。