






5月 こんだてひょう

2026年 5月

町田市小山田小学校

日	牛乳	こんだて	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杯分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 金	○	きなこあげパン ツナサラダ てつくりにくだんごスープ オレンジ (ブラッドオレンジ)	牛乳 きな粉 ツナ ぶたにく 豆腐 かまぼこ	コッペパン あぶら さとう かたくりこ 春雨	にんじん キャベツ きゅうり コーン たまねぎ しょうが ねぎ たまねぎ もやし チンゲンサイ オレンジ	538 kcal 25.7 g 22.5 g 2.2 g
<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  3日 けんぼうきねんび 4月 みどりのひ 5火 こどものひ 6水 ぶりがえきゅうじつ </div> <div style="text-align: center;">   </div> </div>						
7 木	○	ごはん サバのねぎ味噌焼き キャベツのおひたし にらたまみそしる	牛乳 さば みそ かつおぶし 豆腐 たまご	米 さとう かたくりこ	しょうが ねぎ キャベツ もやし にんじん こまつな たまねぎ えのきたけ にら	581 kcal 26.2 g 22.3 g 2.5 g
8 金	○	山菜おこわ とりにくのおこうじやき しそ風味磯香和え すまし汁	牛乳 ぶたにく あぶらあげ とりにく のり とうふ わかめ	米 もち米 油 砂糖	山菜 しいたけ にんじん しめじ まいたけ しょうが キャベツ もやし ほうれんそう たまねぎ えのきたけ ねぎ	545 kcal 26.6 g 19.9 g 2.5 g
11 月	○	ゆかりごはん 千草焼き じゃこいりおひたし あおさのみそ汁	牛乳 とりにく ひじき たまご かつおぶし ちりめんじゃこ とうふ みそ あおさのり	米 あぶら さとう こんにやく	にんじん こまつな キャベツ もやし きゅうり たまねぎ えのきたけ	510 kcal 25.8 g 15.9 g 2.5 g
12 火	ジョ ア	ガーリックトースト グリーンサラダ クリームシチュー オレンジ (カラマンダリン)	乳酸菌飲料 とりにく 牛乳 クリーム	食パン バター あぶら さとう じゃがいも 豆乳バター 小麦粉	にんにく ハセリ キャベツ きゅうり えだまめ コーン たまねぎ にんじん マッシュルーム オレンジ	554 kcal 13.5 g 25.9 g 2.1 g
13 水	○	ごはん たらののりマヨ焼き 海藻サラダ 福井県郷土料理 うち豆汁	牛乳 たら あおのり わかめ ぶたにく 打ち豆 豆腐 みそ	米 マヨネーズ (卵なし) こんにやく さとう ごまあぶら あぶら こんにやく じゃがいも	きゅうり にんじん もやし ごぼう だいこん えのきたけ ねぎ	579 kcal 28.9 g 19.5 g 2.7 g
14 木	○	ひじきごはん 埼玉県名物 みそポテト けんちんじる オレンジ	牛乳 とりにく ひじき あぶらあげ みそ 豆腐	米 米粒麦 あぶら さとう じゃがいも 小麦粉 こんにやく	ごぼう にんじん しいたけ きぬさや だいこん しめじ こまつな オレンジ	551 kcal 19.7 g 17.6 g 2.9 g
15 金	○	ごはん やしきしゃも 即席漬け じゃがいものそぼろに	牛乳 ししゃも 塩昆布 ぶたにく 生揚げ	米 あぶら じゃがいも さとう 糸こんにやく かたくりこ	きゅうり キャベツ 切干しだいこん しょうが にんじん たまねぎ グリーンピース	556 kcal 23.5 g 15.6 g 1.6 g
18 月	○	小山田ブラックふりかけ ごはん ほっけのみりんやき 大根サラダ キャベツのみそ汁	牛乳 ひじき かつおぶし ほっけ あぶらあげ 豆腐 みそ	米 あぶら さとう ごま油	きくらげ だいこん きゅうり にんじん コーン ごぼう えのきたけ キャベツ こまつな	511 kcal 25.1 g 14.4 g 2.8 g
19 火	○	町田産キムチチャーハン カリッ!うま!豆っこごぼう 中華スープ	牛乳 とりにく 大豆 ぶたにく	米 ごまあぶら あぶら 小麦粉 かたくりこ さとう 春雨	しょうが にんじん 玉葱 にら はくさいキムチ ごぼう もやし えのきたけ きくらげ ねぎ チンゲンサイ	544 kcal 20.5 g 18.8 g 2.2 g
20 水	○	チンジャオロース丼 華風きゅうり 河内晩柑	牛乳 ぶたにく	米 あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ビーマン もやし きゅうり だいこん オレンジ	531 kcal 23.0 g 15.2 g 1.9 g
21 木	○	ごはん カレーのみそチーズ焼き キャベツのおかか和え さわにわん	牛乳 あぶらからいれい みそ チーズ かつおぶし ぶたにく	米 さとう あぶら	キャベツ もやし にんじん ごぼう だいこん えのきたけ しいたけ ねぎ ほうれんそう	507 kcal 28.7 g 13.7 g 2.5 g
22 金	○	ソースやきそば ツナクリームポテト フルーツポンチ	牛乳 ぶたにく ツナ 牛乳 クリーム 粉チーズ	中華めん あぶら じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ もやし キャベツ こまつな にんにく みかん缶 パイン缶 りんご缶 レモン果汁	552 kcal 18.9 g 22.4 g 2.7 g
25 月	○	ごはん とりにくとじゃがいものあげに 豆腐とわかめの味噌汁	牛乳 とりにく わかめ 豆腐 みそ	米 かたくりこ 小麦粉 あぶら じゃがいも さとう	しょうが にんにく たまねぎ コーン さやいんげん しめじ ねぎ	645 kcal 23.9 g 21.6 g 2.4 g
26 火	○	セルフカレーホットドック (コッペパン・ソーセージ・千切りキャベツ) かぶとトマトのポトフ	牛乳 ウィンナー とりにく	◇コッペパン オリーブオイル じゃがいも	にんにく たまねぎ キャベツ にんにく にんじん トマト缶詰 かぶ	548 kcal 22.0 g 27.0 g 2.9 g
27 水	○	ごはん 鮭のレモンしおこうじやき 野菜の甘酢和え キムチ豚汁	牛乳 さけ わかめ ぶたにく 豆腐 みそ	米 あぶら さとう こんにやく	レモン(全果生) もやし キャベツ にんじん ごぼう だいこん こまつな ねぎ はくさいキムチ	512 kcal 30.1 g 14.1 g 2.3 g
28 木	○	麻婆豆腐丼 ハンサンスー メロン	牛乳 ぶたにく みそ 豆腐	米 あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら 春雨	しょうが にんにく たけのこ しいたけ にんじん にら ねぎ キャベツ もやし きゅうり きくらげ カット メロン	583 kcal 23.1 g 17.6 g 1.9 g
29 金	○	ごはん いわしのかばやき もやしのおひたし じゃがいものみそ汁	牛乳 いわし みそ	米 かたくりこ 小麦粉 あぶら とう じゃがいも	しょうが こまつな もやし キャベツ にんじん えのきたけ たまねぎ しめじ ほうれんそう	575 kcal 23.6 g 19.5 g 2.1 g
30 土	白ブ ドウ ジュ ース	うどんとかい おうえん! カツ!カレーライスべんとう	とりにく 大豆 チキンカツ	米 油 バター 小麦粉	白ぶどうとほうれんそうジュース にんにく しょうが セロリー たまねぎ にんじん トマト ぶくじんづけ	612 kcal 19.7 g 11.9 g 1.8 g

※学校行事や食材料の都合で献立内容が変更になる可能性があります。

♪太字の食材は、地場農作物を使用する予定です。

※食物アレルギーについて、5月はメロンが給食に出ます。給食で初めて食べる食材がないように、ご協力をお願いいたします。



運動会にそなえて3つのやくそく

- 1、前日の夜は、はやくねて、しっかりすいみんをとろう!
- 2、当日の朝は早くおきよう!
- 3、あさごはんをしっかりと食べよう!



赤、黄、緑の食べ物全部そろった朝ごはんは栄養満点! 練習してきたことを精一杯出し切るためにも、朝ごはんをしっかりと食べて登校しましょう!