


令和8年度 5月給食献立表

江東区立豊洲北小学校

日	主食	牛乳	おかず	あかのなかま からだをつくる もとなる	きのなかま エネルギーの もとなる	みどりのなかま からだのちようしをととのえる もとなる	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 金	こどもの日 (5/5)献立 ちゅうかふうたきおこわ	○	はるさめサラダ スーミータン[ちゅうかコンスープ] きよみオレンジ	ぎゅうにゅう(飲用) ぶたにく ハム とりにく たまご	こめ もちこめ さとう はるさめ じゃがいも でんぶん あぶら ご まあぶら ごま	にんじん こまつな こねぎ しょうが たけのこ しいたけ キャベツ きゅうり たまねぎ コーン クリームコーン ねぎ きよみオレンジ	614 kcal 23.4 g 19.5 g 2.5 g
7 木	八十八夜 (5/2)献立 あおだいずと こんぶのごはん	○	おちゃごろものきすのてんぶら ゆでやさいとさじょうゆ まろやかとうにゅうとんじる	ぎゅうにゅう(飲用) あおだいず きす おかか ぶたにく けずりぶし あぶらあげ とうにゅう し おこんぶ	こめ こめこ こむぎこ こんにやく じゃがいも ごま あぶら	こまつな にんじん こねぎ はくさい もやし だ いこん	595 kcal 26.7 g 17.7 g 2.6 g
8 金	ごはん	○	カレーコロッケ もやしときゅうりのごまずあえ だいこんととうふのみそしる	ぎゅうにゅう(飲用) ぶたにく ちくわ(卵無) けずりぶし あぶらあげ とうふ	こめ じゃがいも マッシュポテト こむぎこ パンこ さとう あぶら ごま	にんじん こまつな たまねぎ もやし キャベツ きゅうり だいこん しめじ ねぎ	672 kcal 24.3 g 21.2 g 2.6 g
11 月	エッグトースト	○	マンハッタンふうクラムチャウダー ハーブチキンサラダ	ぎゅうにゅう(飲用) たまご ベーコン レンズまめ あさり とりにく チーズ	しよくパン じゃがいも マカロニ さとう あぶら オリーブゆ	パセリ にんじん ホールトマト あかパプリカ た まねぎ にんにく セロリ キャベツ きゅうり	606 kcal 30.1 g 25.1 g 3.2 g
12 火	ぶたにくとあおなの あんかけやきそば	○	しおだれキャベツ ちゅうかまめポテト	ぎゅうにゅう(飲用) ぶたにく うずらたまご だいず しお こんぶ	ちゅうかめん さとう でんぶん さ つまいも あぶら ごまあぶら ご ま	にんじん こまつな しょうが たまねぎ たけの こ きくらげ ねぎ キャベツ きゅうり もやし にんにく レモン	601 kcal 24.0 g 22.3 g 2.0 g
13 水	ごはん	○	さばのにんにくみそやき キャベツのうめおかかあえ えのきたけのうまみじる ひゅうがなつ(かんきつ)	ぎゅうにゅう(飲用) さば おかか けずりぶし とりにく と うふ だしこんぶ わかめ	こめ さとう あぶら	にんじん こまつな にんにく ねぎ キャベツ きゅうり もやし うめぼし えのきたけ だいこん ひゅうがなつ	598 kcal 26.9 g 20.6 g 2.3 g
14 木	1年生 グリーンピース さやむき グリーンピースごはん	○	とりにくのパーベキューソース あおなのしらすあえ とうみょうのかきたまじる	ぎゅうにゅう(飲用) とりにく おかか けずりぶし たまご しらすほし	こめ もちこめ さとう でんぶん あぶら ごまあぶら	こまつな にんじん とうみょう グリンピース しょうが りんご たまねぎ にんにく キャベツ もやし えのきたけ	594 kcal 26.2 g 18.2 g 2.8 g
15 金	ごはん キムムッチ(のりのふりかけ)	○	コチュジャンにくじゃが こまつなとひじきのナムル メロン	ぎゅうにゅう(飲用) ぶたにく のり ひじき	こめ さとう こんにやく じゃがい も ごまあぶら ごま あぶら	にんじん なら こまつな にんにく しょうが た まねぎ しいたけ ねぎ もやし メロン	601 kcal 21.8 g 16.5 g 1.8 g
18 月	はるいろごはん	○	ししゃものごまあげ キャベツのかおりづけ あつあげとこまつなのみそしる きよみオレンジ	ぎゅうにゅう(飲用) たまご ハム おかか けずりぶし なまあげ ししゃも	こめ さとう こめこ こむぎこ じゃがいも あぶら ごま	にんじん こまつな えだまめ キャベツ きゅう り レモン たまねぎ えのきたけ ねぎ きよみ オレンジ	623 kcal 26.7 g 19.7 g 2.4 g
19 火	ごはん だいずとじゃこのあげに	○	とうふとえびのうまに ピリからだいこん バナナ	ぎゅうにゅう(飲用) だいず ぶたにく とうふ えび ちり めんじゃこ	こめ でんぶん さとう あぶら ご まあぶら ごま	にんじん こまつな だいこんは しょうが しい たけ たまねぎ たけのこ えだまめ だいこん きゅうり バナナ	616 kcal 26.7 g 16.9 g 1.9 g
20 水	ビビンバ	○	かんこくふうわかめスープ みかんともものヨーグルト	ぎゅうにゅう(飲用) たまご ぎゅうにく ぶたにく とりにく とうふ わかめ ヨーグルト	こめ さとう あぶら ごまあぶら ごま	にんじん こまつな しょうが にんにく たけのこ もやし たまねぎ えのきたけ ねぎ みかん おうとう はくどう	646 kcal 25.0 g 20.7 g 2.2 g
21 木	ごまごはん	○	はつがつおのあげづけ ちぐさあえ みそけんちんじる	ぎゅうにゅう(飲用) かつお たまご とりにく けずりぶし とうふ	こめ でんぶん さとう こんにやく じゃがいも ごま あぶら	こまつな にんじん しょうが キャベツ もやし ごぼう だいこん ねぎ	629 kcal 31.3 g 17.9 g 2.2 g
22 金	おはなし 給食 チリビーンズドッグ	○	シーフードサラダ さわやかおまめのすうぶ (『ぎょうれつのできるすうぶやさん』より)	ぎゅうにゅう(飲用、調理用) ぶたにく だいず いか えび ベーコ ン とうにゅう チーズ なまクリーム	コッペパン こむぎこ さとう じゃ がいも あぶら	にんじん こまつな セロリ たまねぎ キャベツ パプリカ グリンピース	604 kcal 29.7 g 25.0 g 3.0 g
25 月	ごはん	○	さけのバターしょうゆやき しめじのごまあえ ぐだくさんみそしる オレンジ	ぎゅうにゅう(飲用) さけ あぶらあげ けずりぶし とうふ わかめ	こめ さとう じゃがいも バター ごま	こまつな にんじん もやし しめじ だいこん ねぎ オレンジ	593 kcal 28.7 g 16.8 g 2.3 g
26 火	ひやしきつねうどん	○	ちくわときゅうりのおかかマヨあえ くさだんごくろみつきなこかけ	ぎゅうにゅう(飲用) とりにく あぶらあげ けずりぶし ちく わ(卵無) おかか とうふ きなこ わかめ	うどん さとう しらたまこ くらざと う ごま	にんじん こまつな よもぎ もやし キャベツ きゅうり コーン	602 kcal 26.3 g 17.1 g 2.8 g
27 水	ミルクパン てづくりブルーベリージャム	○	はるキャベツとコーンのシチュー ひじきのマリネ	ぎゅうにゅう(飲用、調理用) ベーコン とりにく とうにゅう ハム なまクリーム ひじき チーズ	ミルクパン さとう じゃがいも こ むぎこ あぶら	にんじん パセリ ブルーベリー レモン セロリ たまねぎ キャベツ コーン きゅうり	597 kcal 22.5 g 24.7 g 2.7 g
28 木	ごはん	○	いかとじゃがいものチリソース もやしのちゅうかあえ トマトのちゅうかふうたまごスープ	ぎゅうにゅう(飲用) いか とりにく とうふ たまご	こめ じゃがいも でんぶん さとう あぶら ごまあぶら ごま	にんじん トマト しょうが にんにく ねぎ もやし きゅうり たまねぎ えのきたけ	615 kcal 26.3 g 18.2 g 2.3 g
29 金	運動会 応援献立 カツ! カレーライス	○	グリーンサラダ あかしろかんてんポンチ	ぎゅうにゅう(飲用、調理用) とりにく だいず ツナ	こめ こむぎこ こめこ パンこ さ とう あぶら マーガリン(乳無)	にんじん ブロッコリー トマトジュース しょうが にんにく たまねぎ りんごジャム キャベツ きゅうり りんごジュース みかん	709 kcal 26.6 g 19.7 g 1.9 g

※献立は食材料の都合により、変更になる場合があります。ご了承ください。



みんなで気持ちよく給食の時間を過ごせるように、以下3点ご協力をお願いします。

- ①給食当番は、マスクを着用します。ご家庭でマスクをご用意ください。
- ②ランチョンマットをご用意ください。清潔な状態で給食を食べられるよう、汚れたら適宜とりかえてください。
- ③給食当番の児童は週末に給食着を持って帰ります。給食着の洗濯、アイロンがけを行い、週の初めに持たせてください。

5月の目標

<給食指導目標>

正しい食事のマナーを身につけよう

<食育目標>

3つの食品群とその働きを知ろう

