

# 5月献立表

令和7年度  
給食目標 身なりをきちんとしよう

足立区立足立入谷小学校

| 実施日 |   | こんだてめい                                          | 一言メモ                                              | あかのなかま<br>血や肉になる                         | きいろのなかま<br>熱や力の元になる                               | みどりのなかま<br>体の調子を整える                                               | 行事等 |
|-----|---|-------------------------------------------------|---------------------------------------------------|------------------------------------------|---------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-----|
| 1   | 木 | (牛乳) ごはん<br>ぎせいとうふのくずあん<br>しょうがあえ いなかじる         | 擬製豆腐は豆腐と卵、<br>たくさん具材が入っ<br>ています。                  | 牛乳 たまご<br>とうふ とりにく だいす<br>なまあげ みそ        | こめ ごま さとう<br>あぶら でんぶん<br>じゃがいも                    | にんじん ねぎ ほししいたけ<br>きゃべつ きゅうり もやし<br>しょうが だいこん えのき                  |     |
| 2   | 金 | (牛乳) ホットドッグ<br>はるやさいスープ<br>スパイシーポテト             | 季節の野菜を使った見<br>た目にもきれいなスー<br>プです。                  | 牛乳<br>ソーセージ ベーコン<br>だいす ぶたにく             | パン あぶら<br>じゃがいも こめこ                               | きゃべつ たまねぎ にんじん コーン<br>スナップエンドウ こまつな                               |     |
| 7   | 水 | (牛乳) ピザトースト<br>カレースープ<br>フルーツポンチ                | 人気メニューのフルー<br>ツポンチです。                             | 牛乳 ベーコン<br>チーズ ぶたにく                      | パン<br>バター あぶら<br>じゃがいも                            | にんにく たまねぎ ピーマン こまつな<br>エリンギ きゃべつ にんじん コーン<br>パインかん ミカンかん ももかん パナナ |     |
| 8   | 木 | (牛乳) ねぎしおぶたどん<br>とうふいりサラダ<br>ぎゅうにゅうかんてん         | 豚丼は仕上げにレモン<br>汁を入れます。                             | 牛乳 ぶたにく<br>とうふ わかめ<br>かんてん               | こめ むぎ あぶら<br>でんぶん はるさめ<br>さとう ごま                  | ねぎ にんにく もやし<br>ねぎ たまねぎ きゃべつ<br>レモン きゅうり ミカンかん                     | B時程 |
| 9   | 金 | (牛乳) いそごはん<br>こざかなのからあげ<br>ごまコーンあえ かきたまじる       | ひじきはカルシウムが<br>豊富です。                               | 牛乳 ひじき<br>あぶらあげ にぎす<br>とうふ たまご           | こめ こむぎこ<br>でんぶん あぶら ごま                            | きゃべつ きゅうり にんじん<br>こまつな コーン ねぎ えのき                                 |     |
| 12  | 月 | (牛乳) アーモンドトースト<br>ぶたにくとポテトのハニーマスタード<br>トマトスープ   | アーモンドはビタミン<br>Eが豊富に含まれてい<br>ます。                   | 牛乳 ぶたにく<br>とりにく ソーセージ                    | パン さとう あぶら<br>バター アーモンド<br>じゃがいも はちみつ             | にんにく にんじん<br>たまねぎ きゃべつ<br>こまつな トマトかん                              |     |
| 13  | 火 | (牛乳) きつねうどん<br>イカとゴマのあえもの<br>こまつなケーキ            | 足立区産の小松菜を<br>使ったケーキです。                            | 牛乳 ぶたにく<br>あぶらあげ いか<br>たまご なまクリーム        | うどん さとう ごま<br>あぶら こむぎこ パター                        | にんじん だけのこ もやし<br>ねぎ こまつな きゃべつ<br>コーン                              |     |
| 14  | 水 | (牛乳) かしわパン ボイルキャベツ<br>にくじゃがコロッケ<br>たまごスープ       | パンにコロッケとキャ<br>ベツを挟んでコロッケ<br>パンにして食べてくだ<br>さい。     | 牛乳<br>いんげんまめ たまご<br>ぶたにく                 | パン じゃがいも あぶら<br>マッシュポテト しらたき さとう<br>こむぎこ パンこ でんぶん | たまねぎ にんじん<br>きゃべつ こまつな                                            | B時程 |
| 15  | 木 | (牛乳) わかめごはん<br>さかなといものあげに<br>すりごまあえ たまごみそしる     | 揚げた魚と芋を甘めの<br>タレに絡めました。                           | 牛乳 わかめ パサ<br>なまあげ たまご みそ                 | こめ じゃがいも でんぶん<br>あぶら さとう ごま                       | たまねぎ きゃべつ もやし<br>こまつな にんじん ねぎ                                     |     |
| 16  | 金 | (牛乳) ごはん<br>さかなのステーキ<br>からしあえ さわにわん             | 魚には玉葱を使った<br>ソースをかけました。                           | 牛乳 めばる<br>ぶたにく とうふ                       | こめ さとう<br>でんぶん あぶら                                | たまねぎ こまつな きゃべつ<br>もやし にんじん だけのこ<br>だいこん ほししいたけ ねぎ                 |     |
| 19  | 月 | (牛乳) ちゅうかおこわ<br>ツナとこまつなのサラダ<br>ちゅうかたまごスープ       | もち米を使った中華お<br>こわです。干しいた<br>けや豚肉が入っていま<br>す。       | 牛乳 ぶたにく<br>ツナ とりにく<br>とうふ たまご            | もちごめ あぶら<br>さとう ごま でんぶん                           | ほししいたけ にんじん<br>だけのこ もやし たまねぎ<br>きゅうり こまつな コーン                     |     |
| 20  | 火 | (牛乳) ごはん のりのつくだに<br>こざかなのごまごろもあげ<br>ごしょくあえ みそしる | のりをたっぷり使った<br>手づくりの佃煮です。                          | 牛乳 のり みそ<br>ししゃも あぶらあげ                   | こめ さとう でんぶん<br>ごま こむぎこ あぶら<br>じゃがいも               | きゃべつ こまつな にんじん<br>もやし コーン だいこん えのき<br>たまねぎ だいこんのは                 |     |
| 21  | 水 | (牛乳) カレーライス<br>オニオンドレッシングサラダ<br>つぶつぶオレンジゼリー     | 給食のカレーはルウか<br>ら手作り、バターと<br>油、小麦粉をじっくり<br>炒めて作ります。 | ぶたにく レンズまめ<br>かんてん                       | こめ じゃがいも<br>あぶら こむぎこ さとう<br>バター                   | たまねぎ にんじん しょうが<br>にんにく きゃべつ もやし こまつな<br>ミカンかん オレンジジュース            | B時程 |
| 22  | 木 | (牛乳) ごはん<br>さかなのてりやき<br>もやしあえ ぐたくさんみそしる         | 旬のさわらを使った和<br>食の定番メニューで<br>す。                     | 牛乳 さわら<br>かつおぶし ぶたにく<br>なまあげ みそ          | こめ さとう<br>こんにゃく あぶら                               | しょうが きゃべつ<br>きゅうり こまつな もやし<br>にんじん ねぎ                             |     |
| 23  | 金 | (牛乳) シナモンあげパン<br>ハンガリアンシチュー<br>フレンチサラダ          | 人気メニューの揚げパ<br>ンです。                                | 牛乳 ぶたにく<br>レンズまめ ツナ                      | パン あぶら さとう<br>じゃがいも こむぎこ<br>とうにゅうバター              | にんじん たまねぎ もやし<br>こまつな きゅうり きゃべつ                                   |     |
| 26  | 月 | 振替休日                                            |                                                   |                                          |                                                   |                                                                   |     |
| 27  | 火 | (牛乳) かまやきビビンバ<br>はるさめサラダ<br>わかめスープ              | ビビンバにはピリ辛の<br>味噌ダレが付きま<br>す。                      | 牛乳 ぶたにく<br>みそ えび わかめ<br>とりにく とうふ         | こめ むぎ さとう<br>あぶら ごま はるさめ                          | しょうが にんにく こまつな<br>にんじん もやし きゃべつ<br>きゅうり たまねぎ えのき                  |     |
| 28  | 水 | (牛乳) チリコンカンライス<br>えびいりパリパリサラダ<br>ぐたくさんスープ       | ワンタンの皮をパリパ<br>リに揚げて、サラダに<br>混ぜます。                 | 牛乳 ぶたにく<br>いんげんまめ ひよこまめ<br>えび とりにく       | こめ あぶら さとう<br>じゃがいも<br>ワンタンのかわ                    | たまねぎ にんにく にんじん<br>トマトかん しょうが もやし<br>こまつな きゃべつ                     |     |
| 29  | 木 | (牛乳) ごはん<br>さかなのねぎみそやき<br>やさしいわかめのあえもの すましじる    | かぶは5月が旬の野菜<br>です。旬の野菜は栄養<br>がたっぷりです。              | 牛乳 ます<br>みそ わかめ<br>ぶたにく とうふ              | こめ さとう ごま<br>あぶら                                  | ねぎ しょうが えのき<br>きゃべつ にんじん もやし<br>たまねぎ かぶ かぶのは                      |     |
| 30  | 金 | (牛乳) ミートソースパグッティー<br>バジルドレサラダ<br>おからドーナツ        | おからを使った優しい<br>味のドーナツです。                           | 牛乳 ぶたにく だいす<br>レンズまめ ツナ おから<br>たまご とうにゅう | スパグッティー あぶら<br>こむぎこ さとう<br>バター                    | にんじん たまねぎ しょうが<br>にんにく セロリ トマトかん<br>きゃべつ もやし きゅうり しそ              |     |

※1 食材の納品の都合により多少変更する場合があります。

※2 果物は旬のものを使用します。