令和７年５月予定献立表

足立区立平野小学校

実施日		主食	飲み物	おかず	赤 体をつくる食品		黄 熱や力になる食品		緑 体の調子を整える食品		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	ひとこと
1	木	★4月誕生会給食★ チリビーンズライス	牛乳	チーズサラダ サワーポンチ	ぶたにく ベーコン だいず	牛乳 チーズ カルピス	こめ じゃがいも さとう	あぶら 豆乳クリームバター	にんじん トマトジュース	たまねぎ にんにく マッシュルーム キャベツ　きゅうり もも缶　みかん缶 パイン缶	659	23.2	**4月の誕生会給食です。** 今月はカルピスを使ったフルーツポンチを作ります。みんなでお祝いしましょう。
2	金	★八十八夜給食★ 白ごま担々うどん	牛乳	大豆とかえり煮干しの甘辛あえ 抹茶蒸しパン	とりにく ちくわ あぶらあげ みそ だいず　豆乳	牛乳 かえりにぼし	うどん でんぷん さつまいも さとう こめこ	あぶら ごま	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ ながねぎ	614	26.7	5月1日は八十八夜です。八十八夜に摘んだお茶を飲むと病気にならないといわれます。給食では抹茶蒸しパンを作ります。
7	水	ごはん のりの佃煮	牛乳	豆腐の五目炒め ツナあえ	とうふ ぶたにく えび かつおぶし ツナ	牛乳 のり	こめ さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	にんじん こまつな	にんにく しょうが たまねぎ　たけのこ ほししいたけ グリンピース キャベツ　もやし	604	29.1	のりの佃煮は、のりにだし汁・砂糖・醤油などの調味料を加えて、煮て作ります。ご飯と一緒に食べます。
8	木	セルフコロッケバーガー	牛乳	千切り野菜スープ みかんゼリー	ぶたにく いんげんまめ たまご	牛乳 かんてん	まるパン 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	にんじん こまつな	たまねぎ ゼロリ キャベツ みかんジュース	585	23.7	いつもは大豆入りコロッケですが、今日はいんげん豆のコロッケを作ります。しっとりした食感のコロッケです。
9	金	ごはん	牛乳	鮭のさざれ焼き いかと野菜のピリ辛あえ みそ汁	さけ いか とうふ みそ かつおぶし	牛乳 わかめ	こめ パンこ さとう じゃがいも	マヨネーズ ごま あぶら	にんじん	もやし きゅうり ながねぎ	613	30.8	さざれ焼きは、魚にマヨネーズをぬりパン粉を散らして、オーブンで焼きます。「君が代」の歌の「さざれ石」に見たてて作ります。
12	月	ごはん ツナそぼろ	牛乳	小松菜入り卵焼き おかず炒め すまし汁	ツナ たまご とりにく かつおぶし かまぼこ とうふ	牛乳 わかめ	こめ さとう	ごま あぶら	こまつな にんじん	しょうが たまねぎ キャベツ だいこん ながねぎ	579	26.1	今日の副菜は、野菜を炒めます。調味料の他にかつお節も加えた、うま味の効いた炒め物です。
13	火	小松菜ミートドッグ	牛乳	炒り大豆のサラダ 野菜とベーコンのスープ	ぶたにく ぶたレバー だいず ベーコン とうふ	牛乳 チーズ わかめ	むえんパン でんぷん さとう	あぶら ごま ごまあぶら	こまつな にんじん	たまねぎ しょうが キャベツ きゅうり ながねぎ	554	28.1	今日は、パンに小松菜・豚ひき肉・レバーなどを炒めて味付けをした具をはさんで、ミートドッグを作ります。
14	水	釜焼きビビンバ丼	牛乳	わかめと卵のスープ パイナップル	ぶたにく みそ とうふ たまご	牛乳 のり わかめ	こめ こめつぶむぎ さとう でんぷん	ごまあぶら ごま	こまつな にんじん	しょうが にんにく もやし ながねぎ パイナップル	565	22.1	ビビンバは、韓国で有名な混ぜご飯です。ご飯に、ナムル・肉・卵を加えて、コチュジャンのタレを混ぜて食べます。
15	木	★5月誕生会給食★ スパゲティナポリタン	牛乳	カラフルサラダ ヨーグルトケーキ	ウインナー	牛乳 クリームチーズ ヨーグルト	スパゲティ さとう じゃがいも こめこ	あぶら バター	にんじん ピーマン	たまねぎ エリンギ きゅうり ホールコーン	604	18.9	**5月の誕生会給食です。** 今月はヨーグルトケーキを作ります。みんなでお祝いしましょう。
16	金	しらすごはん	牛乳	小魚のごま揚げ 磯風おひたし 飛鳥汁	たまご ツナ ぶたにく あぶらあげ とうふ 豆乳　みそ	牛乳 しらす ししゃも ひじき	こめ こむぎこ でんぷん こんにゃく じゃがいも	ごま あぶら	にんじん こまつな	もやし ごぼう だいこん ながねぎ	642	28.7	飛鳥汁は奈良の郷土料理です。みそ仕立ての汁物に牛乳を加えたものです。給食では、牛乳の変わりに豆乳を入れて作ります。
19	月	ごはん	牛乳	豆腐ハンバーグ カミカミあえ 根菜汁	ぶたにく とうふ たまご さきいか たまご あぶらあげ	牛乳 こなチーズ	こめ パンこ さとう じゃがいも こんにゃく	ごま あぶら ごまあぶら	にんじん	たまねぎ きりぼしだいこん もやし きゅうり ながねぎ だいこん	660	30.3	カミカミあえは、さきいか・切干大根・野菜で作ります。歯ごたえがあるあえ物です、よく噛んで食べてください。
20	火	ココアパン	牛乳	タンドリーチキン ツナコーンポテト 大麦入りスープ	とりにく ツナ ぶたにく	牛乳 ヨーグルト	ココアパン じゃがいも おしむぎ	マヨネーズ	にんじん こまつな	たまねぎ にんにく きゅうり ホールコーン キャベツ	547	28.1	今日は、プレーンヨーグルト・カレー粉・塩・こしょうなどの材料に、鶏肉を漬け込んで、タンドリーチキンを作ります。
21	水	小松菜ピラフ	牛乳	カレードレッシングサラダ マカロニトマトスープ	とりにく ベーコン	牛乳	こめ さとう じゃがいも マカロニ	豆乳クリームバター あぶら	にんじん こまつな トマト缶	ホールコーン たまねぎ きゅうり キャベツ にんにく	563	18.8	今日は、野菜・ベーコン・マカロニの入ったスープを作ります。トマトを加えた、トマト風味のスープです。
22	木	ソース焼きそば	牛乳	野菜チップス アロエヨーグルト	ぶたにく	牛乳 あおのり ヨーグルト	むしちゅうかめん じゃがいも	あぶら	にんじん かぼちゃ	たまねぎ キャベツ ほししいたけ もやし ごぼう　もも缶 みかん缶　パイン缶	554	21.2	今日は、じゃがいも・かぼちゃ・ごぼうで、3種類の野菜チップスを作ります。平野小学校の人気のメニューです。
23	金	白ごまビスキュイトースト	牛乳	ハンガリアンシチュー アスパラサラダ	たまご ぶたにく	牛乳 こなチーズ	しょくパン さとう こむぎこ じゃがいも	バター ごま あぶら	にんじん アスパラ	たまねぎ マッシュルーム グリンピース キャベツ きゅうり	612	21.5	「野菜の日」献立 今月は「アスパラ」です。今日はアスパラを使ってサラダを作ります。
26	月	ごはん	牛乳	さばのカレー揚げ 野菜のちりめんあえ 新じゃがのいもっこ汁	さば ぶたにく あぶらあげ	牛乳 ちりめんじゃこ	こめ でんぷん さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら	にんじん こまつな	しょうが もやし キャベツ きゅうり ホールコーン えのき ながねぎ	641	27.4	今が旬の「新じゃが」を使って汁物を作ります。「新じゃが」は、ホクホクではなく、しっとりしているのが特徴です。
27	火	五目チャーハン	牛乳	パリパリワンタンサラダ 春雨スープ	ぶたにく えび たまご とりにく とうふ	牛乳	こめ さとう ワンタンのかわ はるさめ	あぶら ごまあぶら	にんじん	ほししいたけ ながねぎ しょうが グリンピース キャベツ　もやし たまねぎ　たけのこ	570	28.0	今日のサラダは、揚げワンタンと野菜を一緒に食べます。揚げワンタンは、ワンタンの皮を小さく切って、油で揚げて作ります。
28	水	焼き鳥丼	牛乳	ごま酢あえ もも缶	とりにく うずらたまご	牛乳 わかめ しらす	こめ さとう でんぷん	あぶら ごま	にんじん にら こまつな	しょうが ながねぎ たけのこ たまねぎ ほししいたけ　もやし キャベツ　もも缶	626	24.8	鶏肉とうずらの卵と長ねぎを甘辛く煮て、焼き鳥丼を作ります。
29	木	ミルクパン	牛乳	チキンポテトグラタン カレー豆入りサラダ	とりにく いんげんまめ だいず	牛乳 なまクリーム チーズ	ミルクパン じゃがいも こむぎこ さとう	あぶら バター	にんじん	たまねぎ マッシュルーム きゅうり キャベツ もやし	637	29.4	今日はグラタンを作ります。生クリームと牛乳をたっぷり使った、クリームグラタンです。
30	金	ごはん	牛乳	いかの薬味焼き 切干大根の含め煮 けんちん汁	いか みそ さつまあげ あぶらあげ とりにく とうふ	牛乳	こめ さとう じゃがいも こんにゃく	あぶら	にんじん さやいんげん	にんにく ながねぎ きりぼしだいこん だいこん ごぼう	555	27.1	今日は、切干大根で煮物を作ります。切干大根は、細く切った大根を干して作った保存食です。生の大根と違って甘みがあって、煮物にピッタリの野菜です。

※食材の納入などの都合により献立を変更する場合があります。

※足立区では、学校ごとに月に1回「野菜の日」を実施しています。旬の野菜を使った料理を紹介していきます