

# 令和8年度 5月 こんだてひょう 品川区立伊藤小学校

日	曜	牛乳	主食	こんだて	あか 血や肉になる食品	きいろ 熱や力になる食品	みどり 体の調子を整える食品	エネルギー	たんぱく質
								kcal	g
1	金			カレーミートドック ポトフ ピーチゼリー	牛乳、ミックスチーズ 豚ひき肉、鶏肉 大豆、粉寒天	コッペパン、じゃがいも パン粉、上白糖、サラダ油	たまねぎ、にんじん、キャベツ マッシュルーム、セロリ、しょうが にんにく、ももジュース	590	28.2
4	月			みどりの日					
5	火			こどもの日					
6	水			振替休日					
7	木			さんさいうどん やさいとわかめのすのもの まっちゃむしパン	牛乳、卵、スキムミルク 焼きちくわ、油揚げ 豚肉、わかめ、豆乳 昆布	うどん、さつまいも、ごま 小麦粉、上白糖、三温糖	たまねぎ、にんじん、ねぎ、しめじ ぜんまい、キャベツ、きゅうり 小松菜	600	25.8
8	金			ごはん あじのしゅんゆい こまあえ いなかじる	牛乳、あじ、冷凍豆腐 油揚げ、赤みそ、みそ 昆布	米、胚芽米、じゃがいも ごま、小麦粉、でんぷん 三温糖、ごま油、サラダ油 油	ねぎ、にんじん、もやし、小松菜 大根、ごぼう、こんにゃく	586	26.2
11	月			<b>旬の食材:グリーンピース</b> ピースごはん さけのごましょうゆやき さつきに、みそじる	牛乳、鮭、鶏肉 冷凍豆腐、油揚げ わかめ、みそ、赤みそ 昆布	米、もち米、じゃがいも ごま、三温糖、ごま油	グリーンピース、たけのこ ねぎ、にんじん、たまねぎ キャベツ、さやいんげん 干しいたけ、しょうが、にんにく	593	28
12	火			ごはん&じゃこふりかけ たまごやき こもくきんぴら りきゅうじる	牛乳、卵、豚ひき肉 豚肉、冷凍豆腐、青のり ちりめんじゃこ、刻みのり、昆布 糸けずりぶし、みそ、赤みそ	米、胚芽米、じゃがいも ごま、ねりごま、三温糖 ごま油、サラダ油	たまねぎ、にんじん、れんこん ごぼう、大根、えのきだけ しめじ、こんにゃく、さやいんげん 糸こんにゃく、干しいたけ	597	25.6
13	水			まるパン ツナコロック ポイルキャベツ ABCスープ	牛乳、豚ひき肉、ツナ ベーコン	丸パン、じゃがいも、パン粉 小麦粉、ポテトフレーク マカロニ、サラダ油、油	たまねぎ、にんじん、キャベツ ホールコーン	588	21.8
14	木			<b>旬の食材:春キャベツ</b> はるキャベツのガーリックパスタ こまつなサラダ ブルーベリーケーキ	牛乳、卵、豚肉、ハム 豆乳	スパゲッティ、バター 小麦粉、グラニュー糖 三温糖、サラダ油	たまねぎ、にんじん、キャベツ 小松菜、きゅうり、しめじ にんにく、レモン、ブルーベリー	566	20.8
15	金			<b>ワールドメニュー:タイ</b> ガバオライス かきたまスープ フルーツポンチ	牛乳、卵、冷凍豆腐 鶏ひき肉、鶏肉	米、胚芽米、でんぷん 三温糖、上白糖、サラダ油	たまねぎ、にんじん、ピーマン 赤ピーマン、たけのこ、大根 小松菜、バジル、にんにく、黄桃 パインアップル、みかん	614	24.6
18	月			コーンピラフ タンドリーチキン やさいスープ	牛乳、プレーンヨーグルト 鶏肉、ベーコン	米、胚芽米、じゃがいも サラダ油	たまねぎ、にんじん、ピーマン キャベツ、セロリ、にんにく ホールコーン	553	22.4
19	火			<b>きょうと料理:高知県</b> しょうがごはん かつおのごまがらめ とさあえ、すましじる	牛乳、かつお、冷凍豆腐 鶏肉、油揚げ、わかめ 糸削り節、昆布	米、胚芽米、ごま、でんぷん 三温糖、サラダ油、油	キャベツ、もやし、小松菜 にんじん、大根、えのきだけ ほうれん草、しょうが、にんにく 万能ねぎ	584	31.7
20	水			ガーリックトースト コーンシチュー ツナひじきサラダ	牛乳、生クリーム、ツナ 豆乳、鶏肉、ひじき	ソフトフランスパン、バター じゃがいも、小麦粉 三温糖、サラダ油	たまねぎ、にんじん、キャベツ きゅうり、小松菜、にんにく パセリ、レモン、ホールコーン クリームコーン	608	24.3
21	木			エビピラフ&チリコンカン ジュリエンスープ バナナ	牛乳、むきえび、鶏肉 豚ひき肉、ベーコン、大豆	米、米粒麦、三温糖、サラダ油	たまねぎ、にんじん、キャベツ にんにく、ホールトマト、セロリ パセリ、バナナ	568	23.9
22	金			ホイコーローどん ガーリックポテト ちゅうかたまごスープ	牛乳、卵、豚肉、鶏肉 赤みそ	米、胚芽米、じゃがいも でんぷん、サラダ油、油	ねぎ、にんじん、もやし、小松菜 たけのこ、えのきだけ、キャベツ しょうが、にんにく	599	22.4
25	月			こぎつねごはん ししゃものいそべあげ おひだし こじる	牛乳、ししゃも、冷凍豆腐 油揚げ、豚ひき肉、鶏肉、大豆 青のり、糸削り節、豆乳 みそ、赤みそ、昆布	米、胚芽米、小麦粉、三温糖 サラダ油、油	にんじん、大根、もやし、小松菜 ごぼう、ねぎ、こんにゃく	621	28.5
26	火			セサミトースト ポークシチュー ゆでやさいわふうドレッシング	牛乳、豚肉、きんとき豆	食パン、バター、じゃがいも ねりごま、ごま、はちみつ 小麦粉、赤ザラメ、三温糖 ごま油、サラダ油	たまねぎ、にんじん、きゅうり もやし、にんにく	596	22.8
27	水			ごはん あげきょうざ かふうもやし トックスープ	牛乳、豚ひき肉、鶏肉、わかめ	米、胚芽米、ぎょうざの皮 トック、ごま油、油	ねぎ、にんじん、キャベツ、もやし きゅうり、小松菜、えのきだけ にら、にんにく	632	22.7
28	木			ごはん&のりのつくだに さわらのみそマヨネーズやき にびだし さわにわん	牛乳、さわら、鶏肉、油揚げ 刻みのり、西京みそ、昆布	米、胚芽米、マヨネーズ でんぷん、三温糖、水あめ	キャベツ、小松菜、にんじん 大根、ねぎ、ほうれん草、ごぼう 干しいたけ	579	26.2
29	金			<b>運動会おうえんメニュー①</b> カツカレー コールスロー オレンジ	牛乳、豚肉、鶏肉	米、米粒麦、じゃがいも、 パン粉、小麦粉、サラダ油 油	たまねぎ、にんじん、キャベツ ホールコーン、しょうが、にんにく りんご、オレンジ	677	21.3
30	土			<b>運動会おうえんメニュー②</b> やきにくごはん とうふのかわりスープ アセロラゼリー	牛乳、卵、冷凍豆腐、豚肉 鶏肉、粉寒天、赤みそ	米、胚芽米、ごま、でんぷん 三温糖、上白糖、ごま油 サラダ油	たまねぎ、にんじん、にら、もやし にんにく、しょうが、小松菜 りんごジュース、アセロラジュース	621	23.6

\*献立は行事や食材の都合により変更する場合があります。  
\*栄養価は中学年(3・4年生)の量を基準としています。

## 5月の給食目標 正しいマナーを身に付けましょう

<p>今月の献立より</p> <p>☆11日 旬の野菜 「グリーンピース」：この日は、さつきの新鮮なグリーンピースを注文し、2年生がさやむきをします。 2年生がむいたグリーンピースをごはんに混ぜた「ピースごはん」を作ります。旬の香りを楽しんでほしいです。</p> <p>☆15日 ワールドメニュー「タイ」 ガバオライス：ひき肉と野菜を炒めた具をごはんにのせたタイ料理です。ナンブーやバジルを使って味付けをします。</p> <p>☆19日 郷土料理「高知県」 高知県の特産品である、しょうがかつおを使ったメニューにしました。「土佐和え」は、野菜をかつお節で和えた料理です。</p> <p>☆29日、30日 「運動会応援メニュー」：運動会を頑張る皆さんを応援して、元気が出る給食を考えました。 豚肉に多く含まれるビタミンB1には疲れた体を回復させる働きがあります。</p> <p>☆給食の写真と食育通信を本校のホームページにて配信をしています。御家庭での食育に御活用ください。</p>
--