



5月献立表

【5月の給食めあて】
正しい食事の仕方を、
身につけよう

令和8年度

北区立堀船小学校

日にち 曜日	献立	主な材料（おもなざいりょう）			栄養価	
		赤のなかま からだを作る	黄のなかま 熱や力になる	緑のなかま 体の調子をととのえる	エネルギー kcal	たんぱく質 g
1 金	「こどもの日お祝いメニュー」 たけのこごはん にくとうふ サイダーフルーツポンチ	牛乳 ぶたにく	こめ さとう あぶら こんにやく ふ でんぷん	にんじん たけのこ たまねぎ こまつな みかん もも パイ	636	26.6
7 木	みそラーメン パリパリサラダ くだもの	牛乳 ぶたにく	むしちゅうかめん ワンタンのかわ あぶら さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ もやし とうもろこし ねぎ みかん	587	20.4
8 金	かまあげしらすのかきあげどん ゆかりあえ じゃがいものみそしる	牛乳 しらす たまご わかめ あぶらあげ	こめ むぎ こむぎこ さとう じゃがいも	たまねぎ ねぎ だいこん きゅうり	551	19.4
11 月	そばめし はるさめスープ くだもの	牛乳 ぶたにく とりにく	こめ あぶら はるさめ むしちゅうかめん ラード	たまねぎ にんじん ねぎ こまつな にんにく えのき すいか	566	15.6
12 火	スパゲティミートソース こんぶサラダ ほうじちゃむしケーキ	牛乳 ぶたにく こんぶ れんにゅう たまご	スパゲティ あぶら さとう こむぎこ バター	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリ トマト もやし きゅうり	707	27.1
13 水	ごはん じゃこのふりかけ しんじゃがのあげに とうふとわかめのみそしる	牛乳 ひじき じゃこ とうふ わかめ ぶたにく	こめ さとう あぶら でんぷん じゃがいも	にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ グリンピース ねぎ	605	21.7
14 木	しおパニラトースト コーンチャウダー オニオンチップスサラダ	牛乳 とりにく なまクリーム	しょくパン あぶら さとう バター はちみつ	にんじん たまねぎ キャベツ とうもろこし きゅうり	577	18.6
15 金	さんさいおこわ かつおのたつたあげ いなかじる	牛乳 かつお とりにく とうふ あぶらあげ	こめ もちこめ さとう こんにやく でんぷん あぶら	ぜんまい わらび うど えのき なめこ みずな ねぎ たけのこ にんじん ごぼう	586	31.8
18 月	クリームライス ヨーグルトドリンク じゃがいものハニーサラダ	ヨーグルトドリンク とりにく 牛乳 なまクリーム	こめ バター こむぎこ あぶら じゃがいも はちみつ	にんじん たまねぎ しょうが キャベツ きゅうり マッシュルーム	576	15.4
19 火	「世界の料理：中国」 ごはん レモンチキン やさいのオイスターソースいため ロウペンタン	牛乳 とりにく ぶたにく	こめ でんぷん こむぎこ はちみつ	もやし とうもろこし にんじん こまつな しょうが たけのこ はくさい ねぎ レモン	711	26.5
20 水	ガーリックトースト ポトフ きのこのサラダ	牛乳 ぶたにく ベーコン ウインナー	しょくパン あぶら さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん セロリ キャベツ きゅうり しめじ えのき とうもろこし	566	18.2
21 木	キムチチャーハン ワンタンスープ	牛乳 ぶたにく	こめ あぶら ワンタンのかわ	たまねぎ にんじん たけのこ キムチ ピーマン れんこん はくさい もやし こまつな	563	20.5
22 金	やきうどん あおなのスープ くだもの	牛乳 ぶたにく たまご	うどん あぶら でんぷん	たまねぎ にんじん はくさい ほうれんそう こまつな えのき すいか	637	21.4
23 土	<運動会> ひよこまめのカレーライス ツナサラダ おたのしみデザート（PTAより）	牛乳 ひよこまめ ツナ	こめ こむぎこ あぶら バター じゃがいも ソーダアイス	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり にんにく しょうが もやし	701	20.3
26 火	ココアあげパン ポークビーンズシチュー ひじきのマリネ	牛乳 ぶたにく ベーコン ひじき いんげんまめ	コッパパン あぶら さとう バター じゃがいも こむぎこ	たまねぎ にんじん だいこん きゅうり	711	22.2
27 水	ごはん さわらのてりやき ちりめんあえ やさいのみそしる	牛乳 さわら ちりめん わかめ あぶらあげ	こめ さとう	もやし にんじん きゅうり だいこん こまつな ねぎ しょうが	588	30
28 木	つけめん さんしょくサラダ	牛乳 ぶたにく こなかつお いとかんてん	むしちゅうかめん あぶら ラード さとう	たまねぎ ねぎ こまつな メンマ にんじん もやし	581	23.9
29 金	くわじゅうしい 「沖縄県」 すましじる にんじんシリシリと豆のサラダ サーターアンダギー	牛乳 こんぶ ツナ ぶたにく ひよこまめ わかめ たまご	こめ あぶら こむぎこ オリーブオイル くろざとう じゃがいも	にんじん いんげん たけのこ ねぎ	606	20
<備考>食材料購入の都合により、メニューを変更する場合がございます。ご了承ください。					月栄養価平均	614 22.2

★運動会の日も給食があります。雨天等で23日（土）の運動会が延期になり、

24日（日）に運動会か授業がある場合には、給食が出ます。

★PTAからのお楽しみデザートがでます。

（デザートについてご心配な方は、PTAにおたずねください。）