



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7年度

北区立堀船小学校

日 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 木	「 こどもの日メニュー 」 ちらしずし おかかあえ フルーツポンチ	牛乳 かつおぶし たまご のり あなご あぶらあげ	こめ さとう あぶら	にんじん たけのこ れんこん かんぴょう いんげん キャベツ もやし こまつな みかん もも パイン	581	22.4
2 金	ガバオライス レタススープ くだもの	牛乳 とりにく	こめ さとう じゃがいも あぶら	にんにく しょうが たまねぎ ピーマン レタス にんじん みかん	587	20.3
7 水	ココアあげパン ミネストローネ ひじきのマリネ	牛乳 ぶたにく ベーコン いんげんまめ	コッペパン あぶら さとう じゃがいも マカロニ	にんじん たまねぎ キャベツ トマト だいこん きゅうり	591	20.8
8 木	ごはん マーボー豆腐 ちゅうかスープ	牛乳 ぶたにく とうふ とりにく	こめ あぶら さとう でんぷん	にんにく しょうが ねぎ キャベツ こまつな にんじん にら れんこん	592	25.2
9 金	たけのこごはん あかうおのたつたあげ ゆかりあえ すましじる	牛乳 とりにく	こめ あぶら でんぷん	たけのこ にんじん しょうが だいこん きゅうり	573	25.3
12 月	スパゲティミートソース こんぶサラダ	牛乳 ぶたにく チーズ こんぶ	スパゲティ あぶら さとう	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	580	26.3
13 火	そばめし ちゅうかコーンスープ	牛乳 ぶたにく とりにく たまご	こめ あぶら ラード ちゅうかめん	たまねぎ にんじん しょうが グリーンピース ねぎ とうもろこし	574	21.7
14 水	ごはん しんじがのあげに やさいのみそしる	牛乳 ぶたにく わかめ	こめ じゃがいも あぶら さとう でんぷん	にんじん たまねぎ キャベツ たけのこ グリンピース	613	21.8
15 木	ガーリックトースト ポトフ まめツナサラダ	牛乳 ぶたにく ベーコン ウイン ツナ いんげんまめ	しょくパン あぶら じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん セロリ キャベツ もやし	610	21.2
16 金	かまあげしらすのかきあげどん とんじる 図書給食「しらすどん」	牛乳 しらす ぶたにく とうふ	こめ むぎ こむぎこ あぶら じゃがいも こんにゃく	たまねぎ ねぎ しょうが ごぼう だいこん にんじん	602	23.1
19 月	しおバナラトースト 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	586	20.4
20 火	かつおめし やさいのあますあえ くだもの	牛乳 かつお ツナ	こめ あぶら さとう でんぷん	しょうが ねぎ キャベツ もやし きゅうり にんじん らっきょう すいか	576	26.2
21 水	やきうどん わかめスープ	牛乳 ぶたにく わかめ	うどん あぶら	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな	587	20
22 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 キャベツ もやし こまつな	573	21.5
23 金	スタミナどん けんちんじる	牛乳 ぶたにく とりにく とうふ	こめ あぶら でんぷん じゃがいも さとう こんにゃく	にら たまねぎ だいこん ねぎ こまつな ごぼう にんじん	575	28.7
24 土	ひよこまめのカレーライス コールスローサラダ おたのしみデザート（PTAより） 「運動会」	牛乳 ひよこまめ	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 とうもろこし にんにく しょうが	617	16.8
27 火	ハヤシライス バジドレサラダ	牛乳 ぶたにく チーズ	こめ こむぎこ あぶら オリーブオイル	たまねぎ にんじん セロリ キャベツ グリンピース いんげん マッシュルーム	591	20.9
28 水	ごはん あぶらかれいのてりやき ちりめんあえ やさいのみそしる	牛乳 あぶらかれい ちりめん わかめ	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	588	30
29 木	しょうゆラーメン こざかなのかりかりあげ くだもの	牛乳 ぶたにく わかめ ひよこまめ かえりにぼし	むしちゅうかめん あぶら ラード さとう でんぷん	たまねぎ ねぎ こまつな メンマ みかん	635	25.1
30 金	チキンクリームライス きのこのサラダ	牛乳 とりにく なまクリーム	こめ バター こむぎこ あぶら さとう	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし しめじ えのき にんにく しょうが	595	18.8
				月栄養価平均	591	22.8

★今年度から、運動会の日も給食があります。

雨天等で24日（土）の運動会が延期になり、25日（日）に運動会が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。）