

こんげつのもくひょう



わたしたちのからだの力やねつになる
しょくひんについてしよう！

5月こんだてひょう

令和8年度
品川区立城南小学校

日	曜日	給食のない学年	牛乳	こんだて	おもに使われる食品名とその働き			エネルギー kcal	たんぱく質 g	
					血や肉になる (赤色の食べ物)	体温や力となる (黄色の食べ物)	体の調子を整える (緑色の食べ物)			
1	金			ごはん かつおのごまがらめ <small>やさい</small> 野菜のさっぱり漬 <small>う</small> けんちん汁	かつお 茎わかめ 豆腐 油揚げ 牛乳	米 胚芽米 ごま でんぷん 三温糖 じゃがいも サラダ油	しょうが にんにく キャベツ きゅうり にんじん 大根 小松菜 ねぎ ごぼう こんにゃく	583	29.1	
7	木			ガーリックトースト コーンシチュー フレンチドレッシングサラダ	牛乳 生クリーム 豆腐 鶏肉	ソフトフランスパン パター じゃがいも 小麦粉 サラダ油 三温糖	パセリ にんにく たまねぎ にんじん クリームコーン ホールコーン キャベツ もやし 小松菜	561	21.3	
8	金			シンガポール料理給食 ☆海南鶏飯 <small>かいなんけいはん</small> 青菜のスープ <small>あおな</small> 美生柑 <small>みしょうかん</small> (グレープフルーツ)	鶏肉 牛乳	米 胚芽米 ごま油 サラダ油	キャベツ ねぎ たまねぎ きゅうり しょうが にんにく チンゲンサイ 美生柑	551	21.7	
11	月			ホイコーロー丼 フライドポテト 中華卵スープ	豚肉 かつお 卵 鶏肉 牛乳	米 胚芽米 でんぷん サラダ油 じゃがいも	キャベツ にんじん ねぎ たけのこ しょうが にんにく 小松菜 もやし きのこ	597	23.2	
12	火			ごはん さわらの西京焼き <small>さいきょうやき</small> 和風ドレッシングサラダ <small>わふう</small> 沢煮椀 <small>さわにわん</small>	さば 鶏肉 油揚げ 牛乳	米 胚芽米 すりごま 三温糖 でんぷん	もやし にんじん きゅうり 大根 ねぎ 小松菜 ごぼう 干しいたけ	548	25.2	
13	水			カレーミートドッグ ポトフ 冷凍みかん	スライスチーズ 豚ひき肉 白いんげん豆 鶏肉 牛乳	コッペパン パン粉 サラダ油 じゃがいも	たまねぎ にんじん しょうが にんにく かつお キャベツ マッシュルーム セロリ 冷凍みかん	574	28.3	
14	木			こぎつねごはん ししゃものいそべ揚げ おひたし 真汁	鶏ひき肉 油揚げ ししゃも あおのり 糸揚げ豆腐 豆腐 鶏肉 豆腐 みそ 大豆 赤みそ 牛乳	米 胚芽米 サラダ油 小麦粉 三温糖	にんじん もやし 小松菜 大根 こんにゃく ねぎ ごぼう	612	28.9	
15	金			◎1年生グリーンピースさやむき体験 ◎ピースごはん さけの南部焼き <small>なんぶやき</small> 五月煮 <small>ごつきに</small> みそ汁	鮭 鶏肉 豆腐 みそ 油揚げ 赤みそ わかめ 牛乳	米 もち米 ごま じゃがいも 三温糖	グリーンピース しょうが にんじん たけのこ さやいんげん 干しいたけ キャベツ たまねぎ ねぎ	587	28.1	
18	月	3年生		ごはん のりの佃煮 <small>のりのづかひ</small> 卵焼き <small>たまごやき</small> 五目きんぴら <small>ごもく</small> みそ汁	焼きのり 卵 鶏ひき肉 豆腐 油揚げ みそ 赤みそ 牛乳	米 胚芽米 三温糖 水あめ サラダ油 ごま油	たまねぎ 干しいたけ れんこん にんじん 糸こんにゃく ごぼう さやいんげん 大根 小松菜	593	25.4	
19	火			家常豆腐ごはん <small>かじょうどうふ</small> 坦々春雨スープ <small>たんたんはるるめ</small> オレンジゼリー	生揚げ 豚肉 赤みそ みそ 鶏ひき肉 豆腐 粉巻天 牛乳	米 胚芽米 でんぷん 三温糖 サラダ油 ねりごま すりごま ごま油 春雨	キャベツ にんじん 小松菜 たけのこ 干しいたけ しょうが にんにく ねぎ 小松菜 オレンジジュース	676	25.2	
20	水			ミルクパン ツナコロッケ オニオンドレッシングサラダ ピンズスープ	ツナ 白いんげん豆 牛乳	ミルクパン じゃがいも パン粉 ポテトフレック サラダ油 三温糖 マカロニ	たまねぎ マッシュルーム にんじん きゅうり キャベツ セロリ パセリ にんにく	575	22.0	
21	木			ごはん たら <small>たら</small> の香味揚げ <small>かうか</small> 華風もやし <small>かふう</small> かきたまスープ	たら わかめ 卵 牛乳	米 胚芽米 ごま油 でんぷん 三温糖	ねぎ もやし にんじん きゅうり にんにく たまねぎ ほうろん草	521	23.5	
22	金	1年生		スパゲティピザ風ソース レモンドレッシングサラダ ミックスフルーツ	鶏肉 牛乳	スパゲティ 小麦粉 サラダ油 三温糖 上白糖	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ にんにく キャベツ 小松菜 きゅうり レモン 養蜂 バイナップル みかん	563	21.1	
25	月	5年生		山菜うどん <small>さんさい</small> 野菜とわかめの酢の物 <small>やさい</small> 抹茶チョコ蒸しパン <small>まっちゃ</small>	鶏肉 油揚げ わかめ 牛乳 卵 スキムミルク 牛乳	うどん 三温糖 小麦粉 チョコチップ	たまねぎ にんじん ねぎ 小松菜 ぜんまい 干しいたけ キャベツ きゅうり	565	22.5	
26	火			コーンピラフ ローストチキン 野菜スープ	鶏肉 牛乳	米 胚芽米 サラダ油 赤サラーメ でんぷん	ホールコーン たまねぎ ビーマン にんじん キャベツ セロリ	583	22.9	
27	水			はちみつレモントースト ポルシチ 洋風ドレッシングサラダ	豚肉 きんとき豆 牛乳	食パン パター はちみつ じゃがいも サラダ油 三温糖	トマトジュース たまねぎ キャベツ にんじん マッシュルーム もやし きゅうり	534	22.4	
28	木			ゆかりごはん さば <small>さば</small> のてり焼き <small>てりやき</small> ごまあえ <small>ごまあえ</small> 田舎汁 <small>いなかじり</small>	さば 豆腐 みそ 赤みそ 牛乳	米 胚芽米 でんぷん ねりごま すりごま 三温糖 黒豆 サラダ油	ゆかり しょうが もやし にんじん 小松菜 大根 ねぎ こんにゃく ごぼう	578	25.8	
29	金			インド・ネパール料理給食 ☆ダルカレー コールスロー ピーチゼリー	鶏肉 ひよこ豆 粉巻天 牛乳	じゃがいも 米 胚芽米 小麦粉 サラダ油 上白糖	りんご たまねぎ にんじん しょうが にんにく キャベツ ホールコーン 桃ジュース	649	20.3	
※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。					! 旬の食材のうち、給食で使用予定の食材です。			5月の平均	581	24.3

【5月】旬の食材

旬とは...
食材が最もおいしく、
栄養価も高く、たくさんとれる時期のことです。

さかな



- ・かつお
- ・さわら

やさい



- ・キャベツ
- ・たまねぎ
- ・じゃがいも
- ・グリーンピース

くだもの



- ・美生柑