

5月 給食献立予定表

令和8年度

日	曜	飲み物	献立名	材料						エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	備考欄	
				主に体の組織をつくる		からだの調子を整える		主にエネルギーになる					
				1群	2群	3群	4群	5群	6群				
1	金	牛乳	ひじき入和風スパゲティ 抹茶蒸しパン ひよこ豆のサラダ チキンドレッシング	ベーコン ツナ 豆乳 豆乳クリーム ひよこ豆 鶏肉	牛乳 ひじき	人参 ピーマン	玉葱 生姜 椎茸 しめじ えのきたけ 胡瓜 ホールコーン にんにく	スパゲッティ 小麦粉 上白糖 さつま芋 三温糖	オリーブ油 豆腐バター 油	753	30.3	◎三鷹産野菜 ▽JA東京むさし 葉葱 小松菜 大根 キャベツ 玉葱 を使用予定です。	
7	木	牛乳	ご飯 魚の塩麹焼き 茎わかめと竹輪の炒め物 厚揚げの五目煮 甘夏	ミネミカゴカマス 竹輪 鶏肉 生揚げ	牛乳 茎わかめ	人参 葉葱	もやし 生姜 筍 椎茸 白菜 甘夏	米 三温糖 澱粉	油 ごま油	766	37.9	▽指田ファーム 玉葱 を使用します。	
8	金	牛乳	わかめご飯 ケランマリ 野菜ナムル 韓国風肉じゃが煮	豚肉 卵	牛乳 わかめ	人参 葉葱	にんにく 生姜 玉葱 葱 もやし	米 大麦 三温糖 白滝 じゃが芋	油 ごま油	755	30.6		
9	土	牛乳	つけ麺(味噌) じゃがちゃん 野菜のピリリ漬け	鶏肉 なると 豆乳	牛乳	人参 小松菜	にんにく 生姜 玉葱 ホールコーン キャベツ もやし 葱 大根 胡瓜	中華麺 じゃが芋 小麦粉 三温糖	油 豆乳バター ごま油	750	28.6	◎今月の果物 甘夏 メロン ジュシーフルーツ 小玉すいか を使用予定です。	
12	火	牛乳	カレーライス マカロニサラダ メロン	豚肉 ツナ	牛乳	人参	にんにく 生姜 玉葱 胡瓜 ホールコーン メロン	米 大麦 じゃが芋 小麦粉 ソルガムパスタ 三温糖	油	829	27.0		
13	水	牛乳	麦ご飯 アジフライ ソース ポイルキャベツ さつま芋	鰯 鶏肉 豆腐	牛乳	人参 葉葱	キャベツ 牛蒡 大根 葱	米 大麦 小麦粉 パン粉 さつま芋	油	785	33.6	【1日】八十八夜 2月の立春の日から 数えて88日目のこと です。今年は、5月 2日が八十八夜で す。この時期は朝の 冷え込みがなくなって 霜が降りなくなる ことから、農作物の 種まきによい日とい われ、農家の人が田 植えをはじめるとい います。	
14	木	牛乳	ガーリックライス ミートエッグ コーンと豆の米粉スープ	ベーコン 豚肉 豚レバー 卵 鶏肉 白いんげん 豆 豆乳	牛乳	人参 ピーマン	にんにく エリンギ 玉葱 クリームコーン ホールコーン	米 大麦 米粉	油	792	34.7	「茶摘み」の歌には 「夏も近づく八十八 夜〜♪」という歌詞 があり、「八十八 夜」は新茶(一年で 最初に摘まれる茶 葉)の茶摘みの時期 でもあります。給食 では、「抹茶蒸しパ ン」を提供します。	
15	金	牛乳	こぎつねご飯 ししゃもの葱ソース からし和え 豚汁	鶏肉 油揚げ 豚肉 豆腐	牛乳 ししゃも	人参 さやいんげん ほうれん草 葉葱	生姜 葱 キャベツ 牛蒡 大根	米 大麦 三温糖 こんにやく じゃが芋	油 ごま油	748	34.2		
18	月	牛乳	麦ご飯 いかの竜田揚げ ほうれん草のナムル スンドゥブ	いか 鶏肉 絞 豆腐	牛乳	ほうれん草 人参 青梗菜	生姜 もやし にんにく 玉葱 白菜キムチ 白菜 えのきたけ	米 大麦 澱粉 三温糖	ごま油 油 ねり胡麻	752	35.1		
19	火	牛乳	玄米ご飯 えのきの佃煮 開化蒸し 田舎汁 ジュシーフルーツ	豚肉 凍り豆腐 竹輪 卵 生揚げ	牛乳	人参 さやえんどう 葉葱	えのきたけ 玉葱 椎茸 牛蒡 大根 葱 ジュシーフルーツ	米 玄米 三温糖 こんにやく じゃが芋	油	759	32.4		
20	水	牛乳	ジャージャー麺 ツナ揚げ餃子 寒天サラダ 洋食屋さんのドレッシング	鶏肉 ツナ	牛乳 糸寒天	人参 ピーマン にら	にんにく 生姜 玉葱 葱 椎茸 葱 キャベツ レタス 胡瓜 大根	中華麺 三温糖 澱粉 餃子の皮 小麦粉	ごま油 油	750	32.6		
21	木	乳酸菌飲料	ウィンナーピラフ 魚のハーブ焼き 粉ふき芋 具沢山コーンクリームスープ	鶏肉 ウィンナー 鰹 ベーコン 豚肉 ひよこ豆	乳酸菌飲料 牛乳	人参 ピーマン パセリ	玉葱 にんにく クリームコーン ホールコーン	米 大麦 パン粉 じゃが芋 さつま芋 コーン スターチ	油 オリーブ油	785	32.8		
22	金	牛乳	ご飯 油淋鶏 野菜炒め わかめと春雨のスープ	鶏肉 ベーコン 豚肉 豆腐	牛乳 わかめ	人参 小松菜 葉葱	生姜 にんにく 葱 キャベツ 白菜 えのきたけ	米 澱粉 三温糖 緑豆春雨	ごま油 油	747	30.2		
23	土		体育祭(給食無)										
26	火	牛乳	きびご飯 小魚の南蛮漬け 白菜漬け 厚揚げのすき焼き風	鶏肉 生揚げ	牛乳 豆 鰹 昆布	人参 葉葱	葱 白菜 胡瓜 生姜 牛蒡 玉葱	米 大麦 きび 澱粉 三温糖 白滝	ごま油 油	762	32.4		
27	水	牛乳	メープルロールトースト ポークビーンズ アスパラサラダ ツナドレッシング	ベーコン 豚肉 大豆 ツナ	牛乳	人参 トマト	玉葱 セロリー キャベツ アスパラガス 胡瓜 ホールコーン	ミルクパン 上白糖 メープルシロップ じゃが芋 三温糖	豆乳バター 油	750	31.6		
28	木	牛乳	麦ご飯 鯉とお芋と大豆の揚げ煮 キャベツの浅漬け 沢煮椀	大豆 鯉 豚肉 豆腐	牛乳	人参 小松菜	生姜 キャベツ 胡瓜 牛蒡 椎茸 白菜 葱	米 大麦 さつま芋 澱粉 三温糖	ごま油 油	778	35.2		
29	金	牛乳	ドライカレー ハムとじゃが芋のサラダ 小玉すいか	豚肉 豚レバー 大豆 ポンレスハ ム	牛乳	人参 ピーマン	にんにく 生姜 玉葱 エリンギ ホールコーン 胡瓜 小玉すいか	米 大麦 小麦粉 じゃが芋 三温糖	油 オリーブ油	760	27.0		



【28日】
鯉とお芋と大豆の揚
げ煮
かつおの旬は春と秋
の2回あり、春に太
洋側を北上するもの
を「初かつお」、秋
にUターンしてくる
ものを「戻りかつ
お」と呼びます。
「初かつお」は3月頃
に鯉を求めて太平洋
側を北上し始め、4~
5月頃に本州中部にた
どりついて漁のピー
クを迎えます。脂の
りが少なくさっぱり
とした味わいです。
今日は、揚げたかつ
おを素揚げした芋と
大豆と一緒に甘い
ソースに絡めて提供
します。