



# 令和8年 5月 献立表

マナー目標：正しく配膳しよう

栄養目標：食べ物の仲間を知ろう



港区立東町小学校長 川原哲郎

学校栄養指導員 小出 紋子

日	曜日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	1食分 Kcal	たんぱく質 g	
1	金	日本各地の料理を食べよう ☆ 静岡県・八十八夜(5/2) ☆								
		かきあげ丼	○	えび	精白米, サラダ油, 米粉, 三温糖	人参, 玉ねぎ, 春菊	だし昆布, だし削り節, 塩, 醤油	662	24.5	
		駿河汁		豆腐, つみれ		人参, 大根, 小松菜	だし昆布, だし削り節, 塩, 醤油			
		抹茶白玉団子		きな粉	白玉粉, 上白糖		抹茶, 塩			
3	日	憲法記念日								
4	月	みどりの日								
5	火	こどもの日								
6	水	振替休日								
7	木	中華風おこわ	○	豚肉	精白米, もち米, ごま油, 上白糖	人参, たけのこ, 干しいたけ	酒, 塩, オイスターソース, 醤油	632	24.7	
		季節のすまし汁		かまぼこ	麩	小松菜, 長ねぎ	だし昆布, だし削り節, 塩, 醤油			
		乾麺の中華ゴマサラダ			うどん, サラダ油, ごま油, 白練りごま	人参, キャベツ, きゅうり	酢, 塩, 醤油, こしょう			
		オレンジゼリー		寒天	上白糖	オレンジジュース				
8	金	麦ごはん	○		精白米, 米粒麦			624	27.2	
		大根と小松菜の味噌汁		油揚げ, みそ		大根, 小松菜, 長ねぎ	だし削り節			
		サバのねぎソース		さば	三温糖	しょうが, 長ねぎ, にんにく	酒, 醤油, 酢			
		モヤシの和風サラダ			サラダ油, ごま油, 白ごま	キャベツ, きゅうり, もやし	酢, 塩, 醤油, こしょう			
11	月	チキンピラフ	○	鶏肉	精白米, バター, サラダ油	人参, 玉ねぎ, ホールコーン, マッシュルーム, パセリ	塩, 白ワイン, こしょう	620	23.3	
		ABCスープ		ベーコン	マカロニ	しょうが, 人参, 玉ねぎ, キャベツ	鶏がら, 塩, ベイリーフ(粉), こしょう			
		パプリカサラダ			サラダ油	赤パプリカ, 黄パプリカ, キャベツ, きゅうり, 玉ねぎ	酢, 塩, こしょう			
12	火	ごはん	○		精白米			630	24.6	
		豆腐とわかめのスープ		豆腐, わかめ	白ごま	しょうが, たけのこ, 長ねぎ	鶏がら, 塩, こしょう, 醤油			
		魚と野菜の甘酢あんかけ		たら	でん粉, サラダ油, じゃが芋, 三温糖	人参, 玉ねぎ, ピーマン, 赤パプリカ, 黄パプリカ, れんこん, なす	醤油, 酒, 酢, トマトケチャップ			
		春雨の中華サラダ			春雨, サラダ油, ごま油	人参, キャベツ, きゅうり	酢, 塩, 醤油			
13	水	かき玉うどん	○	豚肉, 鶏卵	サラダ油, 三温糖, うどん	人参, 大根, 長ねぎ	だし昆布, だし削り節, みりん, 塩, 醤油	645	28.0	
		白菜と油揚げのかりかりサラダ		油揚げ	サラダ油, 三温糖, 白ごま	白菜, きゅうり, 人参, しょうが	酢, 塩, 醤油			
		大豆とジャガ芋の甘辛揚げ		大豆, ちりめんじゃこ	三温糖, サラダ油, でん粉, じゃが芋, 白ごま		醤油, みりん			
14	木	麦ごはん	○		精白米, 米粒麦			611	23.6	
		けんちん汁		豆腐	ごま油	人参, 大根, 長ねぎ	だし昆布, だし削り節, 塩, 醤油			
		鶏肉の西京味噌焼き		鶏肉, 西京みそ			酒, 塩			
		大根とワカメの和風サラダ		わかめ	サラダ油, ごま油, 白ごま	キャベツ, きゅうり, 大根	酢, 塩, 醤油, こしょう			
15	金	麦ごはん	○		精白米, 米粒麦			598	27.7	
		なすと玉葱の味噌汁		みそ		なす, 玉ねぎ	だし削り節			
		メルルーサのホイル焼き		メルルーサ, ベーコン	サラダ油	赤パプリカ, 玉ねぎ, えのき	塩, こしょう, 白ワイン, 醤油			
		じゃこサラダ		わかめ, ちりめんじゃこ	サラダ油, ごま油, 白ごま	キャベツ, きゅうり, 大根	酢, 塩, 醤油, こしょう, 酒			

☆都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

### 忘れずに準備しましょう♪

給食の準備の時間は、マスクを着用します。

衛生的に食事の準備をするだけでなく、風邪などの予防にもつながります。

毎日、きれいなランチョンマットと一緒にマスクの用意をしてください。

また、マスクの予備を2〜3枚ランドセルに用意しておいてください。

ご協力よろしくお願ひします。



### 給食費について♪

給食費に関しては、港区が負担することとなりました。

保護者負担はありませんが、食品ロスの観点から、長期間欠席をする予定がある方は、欠席期間の連絡および欠食届の提出にご協力をお願いします。

発注量、調理量の調整をしています。

欠席期間の変更がある場合も、必ずご連絡ください。

日	曜日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	1杯分 Kcal	たんぱく質 g
18	月	ごはん	○		精白米			587	27.7
		鶏ちゃんこ汁		鶏肉, 生揚げ	サラダ油, ごま油, こんにゃく	ごぼう, 人参, 大根, 干しいたけ, しめじ, 白菜, 長ねぎ	だし昆布, だし削り節, 塩, 醤油		
		魚の塩焼き		ほっけ			塩		
		キャベツの和風サラダ			サラダ油, ごま油, 白ごま	人参, キャベツ, きゅうり	酢, 塩, 醤油, こしょう		
19	火	ツナコッパパン	○	ツナ, チーズ	コッパパン, ノンエッグマヨネーズ	玉ねぎ	こしょう	624	23.4
		ベーコンと野菜のチャウダースープ		ベーコン, 牛乳	サラダ油, じゃが芋, 小麦粉(薄力粉)	玉ねぎ, 人参, しょうが, ホールコーン	鶏がら, 塩, こしょう, ベイリーフ(粉)		
		野菜チップス		じゃが芋, サラダ油	人参, かぼちゃ, ごぼう	塩			
		フルーツ(デコボン)			デコボン				
20	水	おからとりそぼろ丼	○	鶏卵, おから, 鶏肉	精白米, サラダ油, 三温糖, 白ごま, ごま油	玉ねぎ, しょうが, 小松菜	塩, 酒, 醤油	625	26.5
		吉野汁		豆腐	里芋, でん粉	人参, 大根, 長ねぎ	だし昆布, だし削り節, 塩, 醤油		
		小松菜のゴマ和え			三温糖, 白ごま	小松菜, 人参, 白菜	醤油		
21	木	トマトスパゲッティ	○	ベーコン	オリーブ油, 上白糖, スパゲッティ	にんにく, 玉ねぎ, しめじ, なす, トマト	塩, こしょう, 鷹の爪, パプリカ, ベイリーフ(粉), バジル, トマトピューレ, トマトケチャップ	549	24.9
		ツナまめサラダ		大豆, ツナ	サラダ油	人参, キャベツ, きゅうり	酢, 塩, 醤油		
		フルーツ(メロン)			メロン				
22	金	ごはん	○		精白米			597	27.1
		じゃこふりかけ		ちりめんじゃこ, かつお節, のり	白ごま		ゆかり粉		
		カブと油揚げの味噌汁		油揚げ, みそ		かぶ, 長ねぎ	だし削り節		
		切干大根入り卵焼き		鶏肉, 鶏卵	サラダ油, 三温糖	長ねぎ, 切干し大根	酒, 塩, 醤油		
		白菜の辛子和え				小松菜, 人参, 白菜	からし(粉), 醤油		
23	土	スタミナ丼	○	豚肉	精白米, サラダ油, 上白糖, でん粉	にんにく, しょうが, まいたけ, 玉ねぎ, たけのこ, ビーマン, 赤パプリカ	酒, 醤油, 塩, こしょう, オイスターソース	599	25.6
		わかめスープ		わかめ	白ごま	しょうが, たけのこ, 長ねぎ	鶏がら, 塩, こしょう, 醤油		
		モヤシの中華風サラダ			サラダ油, ごま油, 白ごま	キャベツ, きゅうり, もやし	酢, 塩, 醤油, こしょう		
25	月	振替休業日							
26	火	中華丼	○	豚肉	精白米, サラダ油, でん粉	しょうが, 玉ねぎ, 人参, たけのこ, 干しいたけ, きくらげ, 白菜, もやし, チンゲンサイ, 長ねぎ	醤油, 酒, 鶏がら, 塩, こしょう, オイスターソース	606	25.6
		豆腐ときのこの中華スープ		豆腐	ごま油	しょうが, しめじ, しいたけ, えのき	鶏がら, 酒, 塩, こしょう, 醤油		
		野菜のピリ辛漬け			ごま油	もやし, きゅうり, 人参	塩, 酢, 醤油, ラー油		
		冷凍りんごコンポート			冷凍りんごコンポート				
27	水	カレーうどん	○	豚肉, 笹かまぼこ	三温糖, うどん, でん粉	人参, 玉ねぎ, 長ねぎ, 小松菜	だし削り節, みりん, 塩, 醤油, カレー粉	633	24.7
		じゃこサラダ		ちりめんじゃこ	ごま油, 三温糖	水菜, 小松菜, もやし, 人参, しょうが	酢, 醤油, 塩, 酒		
		蒸し小倉抹茶ケーキ		鶏卵, 牛乳	上白糖, 小麦粉(薄力粉), パター, 小豆, 甘納豆		抹茶, ベーキングパウダー		
28	木	ごはん	○		精白米			598	23.6
		具だくさん味噌汁		みそ, 豆腐	こんにゃく	人参, 大根, ごぼう, 小松菜, 長ねぎ	だし削り節		
		小あじの南蛮漬け		小あじ	サラダ油, でん粉, でん粉	しょうが, 長ねぎ	醤油, 酒, 酢, 一味唐辛子		
		大根とヒジキの和風サラダ		ひじき	三温糖, サラダ油, ごま油, 白ごま	キャベツ, きゅうり, 大根	醤油, 酢, 塩, こしょう		
29	金	世界各国の料理を食べよう ☆ アメリカ ☆							
		ジャンバラヤ	×	ハム, ウインナー	精白米, サラダ油	にんにく, セロリ, 玉ねぎ, トマト缶, ビーマン	塩, こしょう, オレガノ(粉), トマトケチャップ	626	22.8
		チキンヌードルスープ		鶏肉	サラダ油, スパゲッティ	にんにく, セロリ, 人参, 玉ねぎ, しょうが	塩, こしょう, タイム, ベイリーフ(粉), 鶏がら		
		ポテトのフレンチサラダ			じゃが芋, ノンエッグマヨネーズ	人参, きゅうり, ホールコーン	酢, 塩, こしょう		
ドリンクヨーグルト	ドリンクヨーグルト								