

令和7年5月 (2025年5月) 献立表 (幸・多摩・麻生区) 給食回数 20回		加工食品に含まれるアレルギーの原因物質について			1 (木)	たけのこごはん(ごはん) かつおのたつたあげ みそしる かしわもち めうにゅう		2 (金)	1/2はちみつよくパン カレークリームスパゲッティ* ベジタブルスープ めうにゅう					
		献立名	加工食品名	アレルギーの原因物質		【献立のねらい】 こどもの日の行事食		スパゲッティについて知る						
				卵	乳	小麦								
		ハヤシライス	デミグラスソース				○							
		マカロニグラタン	マカロニ パン粉				○							
		ハンバーグ和風ソース	ハンバーグ				○							
		カレークリームスパゲッティ	スパゲッティ				○							
		各種パン						○						
		※上記のアレルギー原因物質以外に給食で使う食品の中で、とり肉・豚肉・大豆・さば・さけ・いか・りんご・もも・ごまもアレルギーの原因となることがあります。 ※調味料(しょうゆ、酢、みそ)に含まれるアレルギー物質は、除去の対象とはしません。 ※えび、かに、落花生、そば、くるみは使用しません。												
☆お知らせ☆ 給食開始日・終了日・休止日が学校ごとに異なりますのでご注意ください。ぜひ、学校からの配布物等でご確認されるようお願いいたします。 各ご家庭でも活用できるよう、献立ごとに食材や調味料をすべて分量(g(グラム))とともに記入しました(表中の分量は小学校中学年1人分のものです)。 【給食目標】 食事のマナーを身につけよう 【今月のねらい◎】 食事のマナーの大切さを知り、身につける ※献立名の下には献立のねらいを記載しています。◎印の献立は今月のねらいに即した献立です。		5月は、以下の食材について県内産のものを学校給食に取り入れます。		7 (水)	ビビンバ(むぎごはん)* にらたまスープ めうにゅう		8 (木)	しろパン いちごジャム ミートポテトのチーズやき* キャベツのスープに* めうにゅう		9 (金)	ごはん ちくわのいそべあげ もやしいため ぶたじる めうにゅう			
		○牛乳 ○キャベツ ○小松菜 ※天候の影響により、県内産の食材が納入できない場合もあります。		韓国料理について知る		◎パンの食べ方について知る		◎はしについて知る						
		学校給食費の口座振替日(納期限) ・第1期 令和7年6月30日(月) (4・5月分) ・第2期 令和7年7月31日(木) (6月分) *前日までに、登録口座残高の確認、入金をしていただきますようお願いいたします。		●麦ごはん 精白米 70 米粒麦 10 ●ビビンバ(肉) 油 0.5 にんにく 0.16 豚肉(もも) 22.5 豚肉(肩) 22.5 酒 1 しょうゆ 15 たけのこ(水煮) 1 砂糖 1.8 しょうゆ 2.5 片栗粉 0.5 水 2 ●ビビンバ(野菜) 砂糖 1 しょうゆ 3.5 ごま油 0.3 ラー油 0.03 長ねぎ 1 切り干し大根 4 もやし 20 にんじん 10 ゆで塩 10 ほうれん草 15 ゆで塩 0.3 片栗粉 0.3 白いりごま 1.2 ●にらたまスープ 水 120 とり肉(皮なし) 10 塩 0.7 中華スープの素 1.5 しょうゆ 2 豆腐 30 片栗粉 1 水 10 にら 20 ごま油 0.5 エネルギー 645kcal たんぱく質 30.5g		●白パン(減塩) 40 (パセリ 粉チーズ 3.5) ●いちごジャム 15 ●ミートポテトのチーズ焼き 油 0.5 にんにく 0.16 豚ひき肉(もも) 40 たまねぎ 40 にんじん 15 塩 0.3 こしょう 0.03 トマト水煮(缶) 8 トマトケチャップ 2 ウスターソース 2 チーズ 6 油 1.5 小麦粉 1.5 じゃが芋 70 ゆで塩 70 学校給食レシピと レシピ動画を公開中! ※がついた料理は レシピをQRコードで 紹介しています。 エネルギー 621kcal たんぱく質 26.9g		●ごはん 精白米 80 ●豚汁 油 0.5 豚肉(もも) 10 豚肉(肩) 10 ごぼう 5 にんじん 15 小麦粉 10 こんにやく 100 水 25 じゃが芋 25 豆腐 20 ●もやし炒め 油 0.3 ベーコン 3 たまねぎ 10 (にんじん 5 ゆで塩 5 もやし 40 塩 0.2 こしょう 0.01 しょうゆ 0.5 エネルギー 702kcal たんぱく質 27.4g						
12 (月)	こうやどうふのそぼろごはん(むぎごはん)* しおだれキャベツ* はるさめスープ めうにゅう		13 (火)	ごはん あじのごうみソース もやしのおかかいため わかめスープ めうにゅう		14 (水)	ロールパン マカロニグラタン* コーンソテー メロン めうにゅう		15 (木)	ごはん あかしそふりかけ なんばんに* みそしる めうにゅう		16 (金)	むぎごはん チキンカレー めうりのちゅうかつけ* めうにゅう	
高野豆腐について知る		あじについて知る		季節の果物 メロンについて知る		◎食器の置き方について知る		麦ごはんについて知る						
●麦ごはん 精白米 70 米粒麦 10 ●高野豆腐のそぼろごはん 油 1 しょうが 0.5 豚ひき肉(もも) 40 にんじん 15 酒 1 みりん 2 砂糖 2.5 しょうゆ 5 凍り豆腐 5 ●塩だれキャベツ ごま油 0.3 キャベツ 40 塩 0.25 白いりごま 1 ●春雨スープ (水 120 厚けずり節(かつお) 3 とり肉(皮なし) 20 にんじん 10 たまねぎ 10 塩 0.02 こしょう 0.07 しょうゆ 1 春雨 6 片栗粉 0.5 水 5 ●高野豆腐のそぼろごはん 油 1 しょうが 0.5 豚ひき肉(もも) 40 にんじん 15 酒 1 みりん 2 砂糖 2.5 しょうゆ 5 凍り豆腐 5 ●塩だれキャベツ ごま油 0.3 キャベツ 40 塩 0.25 白いりごま 1		●ごはん 精白米 80 ●あじの香味ソース 揚げ油 適量 (あじ(切り身) 7.5 片栗粉 0.2 油 0.5 にんにく 0.2 しょうが 1.3 水 6 砂糖 2 赤みそ 1.1 みりん 0.5 しょうゆ 2.4 豆板醤 0.04 酢 0.7 ごま油 0.2 ●もやしのおかか炒め ごま油 0.7 (にんじん 5 ゆで塩 5		●ロールパン(減塩) 40 ●マカロニグラタン 油 0.5 とり肉(皮なし) 20 たまねぎ 25 にんじん 10 塩 0.6 こしょう 0.03 チーズ 6 油 3.5 小麦粉 3.5 牛乳 60 塩 0.1 マカロニ 20 ゆで塩 3.5 粉チーズ 0.7 パン粉 0.7		●ごはん 精白米 80 ●赤しそふりかけ 赤しそ(粉) 1 ●南蛮煮 揚げ油 適量 じゃが芋 72 油 0.4 一味唐辛子 0.007 豚ひき肉(もも) 24 にんじん 20 たまねぎ 36 砂糖 1.6 しょうゆ 4.5 片栗粉 1.6 水 5 (むきえだ豆(冷) 5 ゆで塩 5		●みそ汁 水 120 こんぶ 0.5 厚けずり節(かつお) 5 たまねぎ 20 えのきたけ 5 豆腐 20 赤みそ 4.3 白みそ 3.6 小松菜 6 ゆで塩 6 ●ごはん 精白米 80 ●あじの香味ソース 揚げ油 適量 (あじ(切り身) 7.5 片栗粉 0.2 油 0.5 にんにく 0.2 しょうが 1.3 水 6 砂糖 2 赤みそ 1.1 みりん 0.5 しょうゆ 2.4 豆板醤 0.04 酢 0.7 ごま油 0.2 ●もやしのおかか炒め ごま油 0.7 (にんじん 5 ゆで塩 5				●きゅうりの中華つけ めうり 35 酢 1.8 砂糖 0.5 しょうゆ 3.4 白いりごま 0.4 ごま油 0.02 ラー油 0.02		
エネルギー 617kcal たんぱく質 28.7g		エネルギー 614kcal たんぱく質 27.7g		エネルギー 653kcal たんぱく質 26.6g		エネルギー 628kcal たんぱく質 22.5g		エネルギー 675kcal たんぱく質 25.3g						
19 (月)	ぶどうパン ポークビーンズ* ボイルやさい ごまドレッシング めうにゅう		20 (火)	ホイコーローどん(むぎごはん)* あおなときのこのスープ めうにゅう		21 (水)	ハンバーガーわふうソース (はいがサンドパン・ハンバーグわふうソース) ポタージュ フルーツポンチ めうにゅう		22 (木)	ごはん ごましお とりにくのからあげ サンラータン めうにゅう		23 (金)	ごはん なまあげのしせんに* やさいスープ めうにゅう	
季節の野菜 グリーンアスパラガスについて知る		ホイコーローについて知る		ハンバーグについて知る		新献立 サンラータンについて知る		生揚げについて知る						
●ぶどうパン 40 ●ポークビーンズ 油 0.5 ベーコン 1 豚肉(もも) 15 豚肉(肩) 15 赤ワイン 2 たまねぎ 25 にんじん 15 塩 0.7 こしょう 0.05 じゃが芋 40 水 80 大豆 17 砂糖 0.5 トマトケチャップ 10 トマトピューレ 10 (油 1 小麦粉 1		●ボイル野菜 (ホールコーン(冷) 15 にんじん 10 もやし 15 グリーンアスパラガス 10 ゆで塩 10 ●ごまドレッシング(袋) 8.4		●麦ごはん 精白米 70 米粒麦 10 ●ホイコーロー丼 油 1 にんにく 0.2 しょうが 0.3 豚肉(もも) 22.5 豚肉(肩) 22.5 塩 0.1 酒 1 長ねぎ 10 キャベツ 60 ゆで塩 10 しょうゆ 3.2 テンメンジャン 3.6 砂糖 1.2 オイスターソース 0.9 ごま油 0.6 豆板醤 0.1 (片栗粉 2 水 15 ピーマン 10 ゆで塩 10 ●青菜ときのこのスープ 水 120 とり肉(皮なし) 20 しめじ 8 塩 0.7 こしょう 0.03 中華スープの素 1.5 しょうゆ 1 春雨 4 片栗粉 0.5 水 2 卵 20 チンゲン菜 10		●胚芽サンドパン(減塩) 40 ●ハンバーグ和風ソース 油 適量 ハンバーグ(減塩) 70 油 0.3 たまねぎ 10 水 10 砂糖 1.6 しょうゆ 4.5 みりん 2.4 片栗粉 0.3 水 30 ●フルーツポンチ りんご(缶) 30 黄桃(缶) 30 野菜入りゼリー 40 ●ポタージュ 油 0.5 とり肉(皮なし) 20 たまねぎ 30 にんじん 10 塩 0.9 こしょう 0.01 じゃが芋 50 水 100 油 3 小麦粉 3 生クリーム 7 パセリ 0.5		●ごはん 精白米 80 ●ごま塩 黒いりごま 2 塩 0.1 水 適量 ●とり肉のから揚げ 揚げ油 適量 (とり肉(皮つき) 35 とり肉(皮なし) 35 塩 0.3 こしょう 0.06 しょうゆ 1 片栗粉 10.5 ●サンラータン 油 0.5 にんにく 0.2 豆板醤 0.1 豚肉(もも) 10 豚肉(肩) 10 にんにく 5 たけのこ(水煮) 10 塩 0.35 こしょう 0.02 中華スープの素 1.5 しょうゆ 2 もやし 15 キャベツ 20 片栗粉 0.5 水 10 ラー油 0.05 酢 1 長ねぎ 5		●ごはん 精白米 80 ●野菜スープ 油 0.5 とり肉(皮なし) 10 にんじん 10 もやし 15 キャベツ 25 水 120 塩 0.8 こしょう 0.03 中華スープの素 1.5 しょうゆ 1 片栗粉 1 水 3 しょうゆ 3 赤みそ 2.7 生揚げ(冷) 65 長ねぎ 15 ごま油 0.5 片栗粉 1.5				
エネルギー 643kcal たんぱく質 27.4g		エネルギー 641kcal たんぱく質 29.7g		エネルギー 719kcal たんぱく質 29.4g		エネルギー 667kcal たんぱく質 31.6g		エネルギー 640kcal たんぱく質 27.4g						
26 (月)	ハヤシライス(むぎごはん) キャベツとじゃこのいために めうにゅう		27 (火)	きなこパン(はいがコッペパン)* カレーシチュー ボイルやさい わふうドレッシング めうにゅう		28 (水)	ごはん さばのおしおやき きりぼしだいこんのいために けんちんじる* めうにゅう		29 (木)	ごはん ぶたにくとやさいのしょうがいため みそしる めうにゅう		30 (金)	ミートサンド(サンドパン・だいずミート) じゃがいものからあげ コンソメスープ めうにゅう	
しらす干し(ちりめんじゃこ)について知る		きな粉について知る		切り干し大根について知る		かんぴょうについて知る		大豆ミートについて知る						
●麦ごはん 精白米 70 米粒麦 15 ●ハヤシライス 油 0.5 にんにく 0.5 豚肉(もも) 25 豚肉(肩) 25 塩 0.1 こしょう 0.01 赤ワイン 3 たまねぎ 60 にんじん 20 水 80 塩 0.6 じゃが芋 30 トマトケチャップ 12 デミグラスソース 5 ウスターソース 3.5 しょうゆ 1.5 砂糖 0.1 油 4.5 小麦粉 4.5 生クリーム 3 ●キャベツとじゃこの炒め煮(じゃこ) (ごま油 0.3 しらす干し(ちりめん) 4 ●キャベツとじゃこの炒め煮(キャベツ) {ごま油 0.7 キャベツ 50 (にんじん 5 ゆで塩 0.2 しょうゆ 0.6		●きな粉パン 揚げ油 適量 胚芽コッペパン 50 きな粉 3 砂糖 5 塩 0.03 ●カレーシチュー 油 0.5 とり肉(皮つき) 30 たまねぎ 25 にんじん 20 塩 0.8 じゃが芋 50 水 40 チーズ 5 カレー粉 0.4 (油 2 小麦粉 2 牛乳 41.2		●ごはん 精白米 80 ●さばの塩焼き 油 適量 塩さば(切り身) 50 ●切り干し大根の炒め煮 油 0.3 にんじん 5 切り干し大根 25 焼きちくわ(減塩) 10 水 0.8 砂糖 0.8 しょうゆ 1.8 ●けんちん汁 油 0.5 とり肉(皮なし) 15 ごぼう 5 にんじん 15 こんにやく 15 水 120 厚けずり節(かつお) 3 じゃが芋 25 塩 0.4 豆腐 25 しょうゆ 2.5 長ねぎ 10 ●ごはん 精白米 80 ●豚肉と野菜のしょうが炒め 油 0.5 しょうが 2 かんぴょう 30 豚肉(もも) 20 豚肉(肩) 20 たまねぎ 40 にんじん 10 塩 1.3 酒 0.1 しょうゆ 4.5 みりん 1.3 片栗粉 0.8 水 10 塩 10		●サンドパン(減塩) 40 ●ミートサンド(大豆ミート) 油 0.5 ベーコン 1 とり肉(皮なし) 10 にんにく 0.13 たまねぎ 10 水 120 キャベツ 30 塩 0.5 こしょう 0.02 スープの素 1 うずら卵(水煮) 25 パセリ 0.5								
エネルギー 710kcal たんぱく質 26.9g		エネルギー 686kcal たんぱく質 26.5g		エネルギー 705kcal たんぱく質 28.3g		エネルギー 584kcal たんぱく質 22.9g		エネルギー 595kcal たんぱく質 26.2g						

※ごはんは精白米、パンは小麦粉の量で示しています。※飲用牛乳は全学年200ccです。