



令和8年 5月 献立予定表



東京都立久我山青光学園校長 田島 忍

日	曜	ごん だて めい 献 立 名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	エネルギー		食塩 相当量
			主に血や肉になる	主に働力になる	主に体の調子を整える	たんぱく質	脂質	
1	金	中華おこわ 鮭の塩焼き きゅうりとわかめの酢の物 厚揚げと青菜のスープ くだもの	牛乳 豚肉 さけ わかめ 生揚げ 端午の節句 (5月5日) メニュー	米 もち米 油 ごま油 砂糖 じゃがいも	たけのこ 干し椎茸 にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ チンゲン菜 りんご	617 kcal 32.1 g 15.1 g 90.7 g	2.4 g	
7	木	ごはん 鶏の照り焼きハンバーグ おひたし 真だくさんみそ汁 抹茶豆乳ゼリー	牛乳 鶏肉 豆腐 油揚げ 粉寒天 豆乳 八十八夜 (5月2日) メニュー	米 でんぶん 油 砂糖 こんにゃく	しょうが 長ねぎ れんこん しそ キャベツ にんじん きゅうり ごぼう 干し椎茸 こまつな	674 kcal 31.2 g 17.8 g 99.6 g	2.6 g	
8	金	チキンカレー 鉄骨サラダ コンソメスープ フルーツポンチ	牛乳 鶏肉 ひじき ちりめんじゃこ チーズ	米 油 米粉 じゃがいも 砂糖	にんにく しょうが セロリー たまねぎ にんじん りんご こまつな だいこん マッシュルーム キャベツ パセリ パイン缶 みかん缶 黄桃缶	707 kcal 26.8 g 17.5 g 118.4 g	3.0 g	
11	月	ごはん ヤンニョムチキン 三色ナムル きのことわかめのスープ くだもの	牛乳 鶏肉 わかめ	米 でんぶん 油 ごま油 砂糖 はちみつ	にんにく にんじん もやし ほうれんそう えのきたけ しいたけ 長ねぎ りんご	647 kcal 25.6 g 19.4 g 95.3 g	2.1 g	
12	火	ごはん さばの竜田揚げ 甘酢漬 春野菜の含め煮 かきたま汁	牛乳 さば 豆腐 たまご	米 でんぶん 油 砂糖 こんにゃく じゃがいも	しょうが キャベツ きゅうり だいこん にんじん 干し椎茸 たけのこ ふき たまねぎ えのきたけ チンゲン菜	717 kcal 30.6 g 24.6 g 96.7 g	2.7 g	
13	水	えびピラフ グリーンサラダ 豆入りマトシチュー くだもの	牛乳 鶏肉 えび 豚肉 いんげんまめ	米 油 砂糖 オリーブ油 米粉 じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム とうもろこし ブロッコリー キャベツ きゅうり トマト缶 グリンピース メロン	628 kcal 30.0 g 14.9 g 100.0 g	2.4 g	
14	木	あんかけ焼きそば 大豆とさつまいもの甘辛和え 中華スープ 白桃ゼリー	牛乳 豚肉 大豆 豆腐 粉寒天	中華めん 油 ごま油 でん ぶん さつまいも 水あめ 砂糖	しょうが にんにく にんじん たまねぎ 干し椎茸 たけのこ はくさい こまつな チンゲン菜 白桃ジュース	688 kcal 26.8 g 21.6 g 106.9 g	2.8 g	
15	金	ごはん 五目卵焼き 野菜の磯和え 大根のべっこう煮 みそ汁	牛乳 豚肉 たまご のり 油揚げ	米 油 砂糖	しょうが たまねぎ にんじん 干し椎茸 こまつな もやし キャベツ だいこん はくさい えのきたけ	683 kcal 28.5 g 26.0 g 89.2 g	2.9 g	
18	月	ごはん 豚キムチ煮 大根と水菜の梅サラダ 卵スープ	牛乳 豚肉 豆腐 たまご	米 油 砂糖 ごま油 でんぶん	しょうが 白菜キムチ だいこん 長ねぎ にはくさい 水菜 きゅうり にんじん 梅干し たまねぎ こまつな	693 kcal 32.8 g 24.5 g 89.4 g	2.7 g	
19	火	ごはん あじのつね焼き 小松菜のおひたし うど入りきんぴら みそ汁	牛乳 豆腐 あじ 豚肉 わかめ	米 でんぶん ごま油 油 砂糖 こんにゃく じゃがいも	長ねぎ しょうが しそ キャベツ にんじん こまつな ごぼう うど 干し椎茸 えのきたけ	656 kcal 29.7 g 16.5 g 100.2 g	2.8 g	
20	水	メープルバタートースト キャベツとツナサラダ コーンシチュー オレンジゼリー	牛乳 ツナ缶 豚肉 豆乳 粉寒天	パン 砂糖 バター メープルシロップ 油 米粉 じゃがいも	にんじん もやし キャベツ こまつな レモン たまねぎ とうもろこし パセリ オレンジジュース	759 kcal 25.2 g 32.1 g 101.8 g	3.0 g	
21	木	あぶたま丼 からし和え みそ汁 くだもの	牛乳 鶏肉 油揚げ たまご のり	米 油 砂糖 でんぶん じゃがいも	たまねぎ エリンギ にんじん もやし こまつな メロン	669 kcal 28.8 g 20.5 g 98.2 g	2.8 g	
22	金	ごはん さわらのみそ漬け焼き おかか和え じゃがいもきんぴら 若竹汁	牛乳 さわら かつお節 豚肉 わかめ	米 じゃがいも 油 こんにゃく 砂糖	はくさい こまつな にんじん ごぼう グリンピース たけのこ	637 kcal 30.1 g 15.9 g 98.0 g	3.2 g	
23	土	トマトライスのえびクリームソースかけ コールスロー 野菜スープ	牛乳 鶏肉 豆乳 えび 豚肉	米 米粉 油	トマトピューレ セロリー たまねぎ マッシュルーム ほうれんそう キャベツ きゅうり にんじん はくさい こまつな	646 kcal 30.8 g 18.5 g 93.1 g	3.3 g	
26	火	ごはん 肉豆腐 いんげんのごま和え みそ汁	牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ	米 油 こんにゃく ごま 砂糖	たまねぎ にんじん はくさい こまつな 長ねぎ さやいんげん もやし とうもろこし だいこん えのきたけ	650 kcal 31.1 g 19.0 g 95.0 g	2.9 g	
27	水	しょうゆラーメン フライドポテト 大根とじゃこのサラダ パインゼリー	牛乳 豚肉 ちりめんじゃこ 粉寒天	中華めん 油 ごま油 じゃがいも 砂糖	にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ とうもろこし もやし にはくさい だいこん きゅうり パインジュース	654 kcal 25.1 g 24.3 g 97.1 g	3.6 g	
28	木	ごはん あじの蒲焼き しそ香漬け 豚汁 くだもの	牛乳 あじ 豚肉 油揚げ	米 でんぶん 砂糖 油 さといも	しょうが キャベツ にんじん きゅうり しそ だいこん ごぼう 長ねぎ こまつな 小玉すいか	658 kcal 31.2 g 16.6 g 99.2 g	2.5 g	
29	金	ごはん 豆腐とえびのチリソース煮 春雨サラダ 中華風コンソメスープ	牛乳 豚肉 えび 豆腐 ハム	米 油 砂糖 でんぶん ごま油 はるさめ	にんにく しょうが 長ねぎ たまねぎ たけのこ グリンピース もやし きゅうり にんじん とうもろこし こまつな	697 kcal 30.3 g 18.2 g 107.2 g	3.2 g	
○毎日、牛乳がつかます。 ○材料などの都合で、その日の献立が変更になる場合があります。 ○食材については、より安全でより良いものを納入するよう業者をお願いしています。 ※イラスト出典元: 食育フォーラム、2025年5月号、健学社						671 kcal 29.3 g 20.2 g 98.7 g	2.8 g	

今月の平均栄養価
幼×0.4倍、小1~3年×0.6倍
小4~6年×0.8倍、中×1.0倍