



5月分給食献立表



実施日	曜日	献立	栄養量	
			エネルギー	たんぱく質
			kcal	g
1	金	大豆のかき揚げ丼 牛乳 春野菜の味噌汁 くだもの(清見オレンジ)	604	19.6
4	月	みどりの白		
5	火	こどもの白		
6	水	振りかきゅうじつ 振替休日		
7	木	チキンカレーライス 牛乳 海藻サラダ つぶつぶみかんゼリー	663	20.1
8	金	麦ごはん 牛乳 かつおの揚げ煮 即席漬物 貝だくさん味噌汁	628	26.7
11	月	ビビンバ 牛乳 えのきと豆腐のスープ 豆入り米粉ケーキ	696	26.3
12	火	焼きそば 牛乳 青のりビーンズポテト ワンタンスープ	562	24.3
13	水	鶏ごぼうごはん 牛乳 親子卵焼き 甘酢和え くだもの(なつみ)	604	28.5
14	木	<旬の味覚を味わう> グリーンピースごはん 牛乳 五月煮 切り干し大根サラダ	623	20.4
15	金	フィッシュバーガー 牛乳 野菜のレモンマリネ かぼちゃのポターージュ	629	25.6
18	月	玄米ごはん 牛乳 豆腐団子の酢豚風 三色ナムル	621	22.4
19	火	きな粉揚げパン 牛乳 カレーポトフ こまつなマヨサラダ	697	25.6
20	水	ハヤシライス 牛乳 豆入りマセドアンサラダ キャロットゼリー	707	21.2
21	木	きつねうどん 牛乳 おからとチーズの包み揚げ	565	21.6
22	金	メキシカンライス 牛乳 魚のモルネソース焼き キャベツとじゃが芋のスープ	634	29.9
25	月	<東邦大学共同研究開発献立一減塩一> チンジャオロース丼 牛乳 トマト入り卵スープ くだもの(冷凍みかん)	579	26.3
26	火	コーンピラフ 牛乳 タンドリーチキン ミネストローネスープ	593	25.2
27	水	豆乳フレンチトースト 牛乳 チリコンカン ジャーマンポテトサラダ	617	28.6
28	木	ゆかりごはん 牛乳 切り干し大根の卵焼き いもっこ汁	622	25.2
29	金	<スポーツDay応援献立> ソースカツ丼 牛乳 わかめスープ 紅白ゼリー	729	27.9
30	土	スポーツDay(給食なし)		
5月の栄養量平均			632	24.7

おたより

5月・10月は 早寝・早起き・朝ごはん月間

元気に一日をスタートするために、朝食をしっかりと食べるようにしたいものです。朝食はエネルギー補給のほかに、寝ている間に下がった体温を上げて、体や頭を起こす目覚ましの役割もしています。朝食をおいしく食べるために、夜は早く寝て十分な睡眠をとり、時間に余裕をもって起きる生活を習慣付けましょう。本校では5月11日(月)～15日(金)を早寝・早起き・朝ごはん週間としています。御家庭でも御協力をお願い致します。



<p>起きたら、朝日を浴びる</p>	<p>朝食をよくかんで食べる</p> <p>朝食後に、トイレへ行く習慣をつけましょう。</p>	<p>昼間は外で体を動かす</p>	<p>食事は決まった時間に食べる</p>	<p>早めに布団に入る</p> <p>寝る前に、ゲーム機やスマホを見るのはやめましょう。</p>
---------------------------	--	--------------------------	-----------------------------	---

◆今月の献立紹介◆

5月14日(木) 旬の味覚を味わう
旬の食材を使った給食を紹介していきます。今月は、生のグリーンピースを使った「グリーンピースごはん」や「五月煮(さつきに)」を取り入れています。旬の食材は、香りや味が濃厚で、栄養価も高くなります。旬の味覚を味わいましょう。

5月25日(月) 東邦大学共同開発献立一減塩一
令和6年度東邦大学と連携し、「減塩」「偏食改善」をテーマに献立開発を進めました。健康増進のためにも、栄養バランスの良い給食を通して、適切な食習慣を身につけましょう。

5月29日(金) スポーツDay応援献立
練習の成果が十分に発揮できますようにと願いをこめ、ソースカツ丼と紅白ゼリーを取り入れました。適度な運動、十分な休養(睡眠)、バランスの良い食事を心がけましょう。

おすすめ給食レシピ ジャーマンポテトサラダ

<材料 分量(5人分)>

- にんじん(千切り) …… 40g
- きゅうり(半月切り)… 20g
- キャベツ(短冊)…… 80g
- じゃが芋(厚いちょう)…200g
- 揚げ油 ……………適量

<作り方>

- 野菜は切ってから、食感が残るように茹でて、水冷水気をきっておく。
- じゃが芋を油で揚げる。
- Aの調味料をよく攪拌してから加熱し、冷ましておく。
- 食べる直前に③のドレッシングと揚げじゃが芋を混ぜて完成。

A { サラダ油……………16g
酢…………… 8g
砂糖…………… 2g
塩…………… 1.2g
粉辛子……………0.2g
カレー粉…………… 0.25g

カレードレッシングと揚げたじゃが芋が食欲をそそるサラダです。

(注1)栄養量は、中学年を1として考え、低学年0.85倍、高学年1.15倍とみてください。
(注2)食材料購入ならびに学校行事などの都合により献立を変更することがあります。

[食材一覧表]

2026年 5月

大田区立出雲小学校

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
1 金	大豆のかき揚げ丼	○	大豆,鶏卵,削り節(だし)	米,麦,小麦粉,でん粉,油,砂糖	にんじん,たまねぎ,ねぎ
	春野菜の味噌汁		削り節(だし),厚揚げ,カットわかめ	じゃがいも	たまねぎ,キャベツ,さやいんげん
	くだもの(清見オレンジ)				清見オレンジ
7 木	チキンカレーライス	○	鶏肉,豆乳バター(乳不使用)	米,麦,油,じゃがいも,小麦粉	にんにく,しょうが,にんじん,たまねぎ
	海藻サラダ		海藻ミックス	砂糖,ごま油	キャベツ,きゅうり,にんじん
	つぶつぶみかんゼリー		粉寒天	砂糖	みかんジュース,みかん(缶)
8 金	麦ごはん	○		米,麦	
	かつおの揚げ煮		かつお 角切り,削り節(だし)	でん粉,油,砂糖	しょうが
	即席漬け		刻み昆布		キャベツ,きゅうり,にんじん
	具だくさん味噌汁		削り節(だし),豆腐,赤みそ	こんにゃく,じゃがいも	にんじん,だいこん,しめじ,小松菜,ねぎ
11 月	ビビンバ	○	豚肉(挽肉),鶏卵	米,麦,油,砂糖,ごま油	しょうが,たけのこ(水煮),にんじん,小松菜,もやし
	えのきと豆腐のスープ		削り節(だし),鶏肉(薄切り),豆腐		にんじん,たまねぎ,えのき,たけのこ(水煮),ねぎ
	豆入り米粉ケーキ		白いんげん豆ペースト	米粉,砂糖,サラダ油	きくらげ,ねぎ
12 火	焼きそば	○	豚肉(薄切り),青のり	蒸し中華麺(卵不使用),サラダ油	たまねぎ,にんじん,キャベツ,もやし,にら
	青のリビーンズポテト		大豆,青のり	じゃがいも,でん粉,油	
	ワンタンスープ		豚肉(挽肉)	ワンタンの皮,ごま油	しょうが,にんじん,たまねぎ,もやし,ねぎ,小松菜
13 水	鶏ごぼうごはん	○	鶏肉(角切り),油揚げ,削り節(だし)	米,麦,油,つきこんにゃく,砂糖	しょうが,ごぼう,干しいたけ,にんじん
	親子卵焼き		鶏肉(挽肉),鶏卵	油,砂糖	にんじん,干しいたけ,たまねぎ,たけのこ(水煮),小松菜
	甘酢あえ			砂糖	だいこん,きゅうり,にんじん
	くだもの(なつみ)				なつみ(カラマンダリンオレンジ)
14 木	グリーンピースごはん	○		米,麦	グリーンピース
	五月煮		削り節(だし),角切り昆布,鶏肉(角切り)	こんにゃく,砂糖,じゃがいも	干しいたけ,にんじん,ごぼう,たけのこ(水煮),さやいんげん
	切り干し大根サラダ		ツナ(オイル)	砂糖,ごま油	切干大根,にんじん,もやし,きゅうり
15 金	フィッシュバーガー	○	ホキ(30g),ホキ(40g),ホキ(50g)	丸パン(40g),丸パン(50g),丸パン(60g),小麦粉,生パン粉,油	
	野菜のレモンマリネ			油,砂糖	キャベツ,にんじん,ホールコーン,きゅうり,レモン汁
	かぼちゃのポタージュ		豆乳バター(乳不使用),調理用牛乳,生クリーム		たまねぎ,にんじん,かぼちゃ,しょうが
18 月	玄米ごはん	○		米,玄米	
	豆腐団子の酢豚風		鶏肉(挽肉),豆腐,鶏卵	でん粉,油,じゃがいも,油,砂糖	しょうが,にんじん,たまねぎ,ピーマン,たけのこ(水煮),干しいたけ
	三色ナムル			ごま油,白いりごま	にんじん,小松菜,もやし,にんにく,しょうが
19 火	きな粉揚げパン	○	きな粉	コッペパン(40g),コッペパン(50g),コッペパン(60g),油,砂糖,グラニュー糖	
	カレーポトフ		ベーコン(卵乳不使用),豚肉(薄切り)	油,じゃがいも	しょうが,セロリ,にんじん,たまねぎ,キャベツ
	こまつなマヨサラダ		ツナ(オイル)	油,砂糖,エッグケアマヨネーズ(卵乳不使用)	小松菜,もやし,にんじん,レモン汁
20 水	ハヤシライス	○	豚肉(薄切り),豆乳バター(乳不使用)	米,麦,油,小麦粉,砂糖	にんにく,しょうが,にんじん,たまねぎ
	豆入りマセドアンサラダ		ひよこまめ(乾)	じゃがいも,油,砂糖	にんじん,きゅうり
	キャロットゼリー		粉寒天	砂糖	にんじん,オレンジジュース
21 木	きつねうどん	○	厚削り節(だし),昆布(だし),油揚げ	冷凍うどん,砂糖	干しいたけ,にんじん,たまねぎ,ねぎ,小松菜
	おからとチーズの包み揚げ		豚肉(挽肉),干ひじき(乾),おから,調理用牛乳,シュレッドチーズ	油,砂糖,ぎょうざの皮(14cm),小麦粉	にんじん,たまねぎ,ねぎ
22 金	メキシカンライス	○	豆乳バター(乳不使用),豚肉(薄切り),ウィンナー(卵不使用)	米,麦,油	たまねぎ,にんじん,マッシュルーム(水煮),ホールコーン,ピーマン
	魚のモルネソース焼き		たら(40g),たら(50g),牛乳,豆乳バター(乳不使用),シュレッドチーズ	小麦粉	
	キャベツとじゃが芋のスープ		ベーコン(卵乳不使用)	油,じゃがいも	しょうが,キャベツ
25 月	チンジャオロース丼	○	豚肉(細切り)	米,麦,油,砂糖,でん粉,ごま油	しょうが,にんじん,たまねぎ,たけのこ(水煮),ピーマン
	トマト入り卵スープ		鶏肉(薄切り),鶏卵	でん粉	しょうが,たまねぎ,にんじん,トマト
	冷凍みかん				冷凍みかん
26 火	コーンピラフ	○	豆乳バター(乳不使用),鶏から,ウィンナー(卵不使用)	米,麦,油	しょうが,にんにく,にんじん,たまねぎ,エリンギ,ホールコーン,ピーマン
	タンドリーチキン		鶏肉切り身(30g),鶏肉切り身(40g),鶏肉切り身(50g),プレーンヨーグルト		にんにく,しょうが
	ミネストローネスープ		ベーコン(卵乳不使用),豚肉(薄切り),大豆	油,じゃがいも	しょうが,にんにく,にんじん,たまねぎ
27 水	豆乳フレンチトースト	○	豆乳,鶏卵	食パン(40g),食パン(50g),食パン(60g),砂糖,バター	
	チリコンカン		豚肉(挽肉),大豆	サラダ油,小麦粉	にんにく,たまねぎ,にんじん
	ジャーマンポテトサラダ			油,じゃがいも,砂糖	キャベツ,にんじん,きゅうり
28 木	ゆかりごはん	○		米,麦	ゆかり
	切り干し大根の卵焼き		鶏肉(挽肉),鶏卵	油,砂糖	切干大根,にんじん,万能ねぎ
	いもっこ汁		削り節(だし),豚肉(薄切り)	油,じゃがいも,でん粉	にんじん,たまねぎ,干しいたけ,小松菜
29 金	ソースカツ丼	○	鶏肉切り身,鶏肉切り身,鶏卵	米,麦,小麦粉,ソフトパン粉(卵乳不使用),油,砂糖	キャベツ,にんじん
	わかめスープ		カットわかめ,豆腐		しょうが,たまねぎ,もやし
	紅白ゼリー		粉寒天,調理用牛乳,生クリーム	砂糖	アセロラジュース