



令和8年度5月 学校給食献立表



大田区立松仙小学校

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	エネルギー たんぱく質 (中学年)
1 金	五目おこわ きびなごのゆかり揚げ すまし汁 緑茶とミルクのゼリー	○	牛乳, かつお節(だし), きびなご, 鶏肉, わかめ, 油揚げ, かまぼこ, 豆腐, 寒天, 生クリーム, きなこ	米, もち米, ごま油, 砂糖, でん粉, 小麦粉, 油, じゃがいも	しょうが, 白菜, 人参, たけのこ, 大根, 干ししいたけ, グリンピース, ごぼう, ゆかり	607 kcal 21.5 g
7 木	ハヤシライス じゃこいり海そうサラダ 甘夏	○	牛乳, 鶏ガラ, 豚肉, ハム, 海そう, ちりめんじゃこ	米, 麦, 油, バター, 小麦粉, 砂糖, ごま油	しょうが, にんにく, セロリ, キャベツ, 玉ねぎ, 人参, マッシュルーム, もやし, グリンピース, きゅうり, みかん	642 kcal 20.4 g
8 金	麦いりごはん たらの玉ねぎあんかけ カリカリ油揚げの黒ごまあえ 豚肉とレタスのみそ汁	○	牛乳, たら, 油揚げ, さば節(だし), 豚肉, 豆腐	米, 麦, ごま油, 砂糖, じゃがいも, でん粉, 黒ごま, 黒ねりごま	しょうが, 玉ねぎ, 小松菜, もやし, 人参, にんにく, 大根, えのきたけ, レタス	568 kcal 26.1 g
11 月	切干大根とツナのまぜごはん ひじきの卵焼き きゅうりと白菜のおかかあえ じゃがいものみそ汁	○	牛乳, さば節(だし), ツナ, 鶏肉, ひじき, 卵, かつお節, 厚揚げ	米, 麦, 砂糖, ごま油, じゃがいも, 油	人参, 切干大根, 玉ねぎ, いんげん, 白菜, きゅうり, 大根, 小松菜	570 kcal 25.0 g
12 火	きなこ揚げパン アスパラとチキンのサラダ ミネストローネ	○	牛乳, きなこ, 鶏肉, 鶏ガラ, 豚肉, ベーコン, レンズ豆	コッペパン, 砂糖, グラニュー糖, 油, オリーブオイル, じゃがいも, マカロニ	にんにく, しょうが, パプリカ, もやし, キャベツ, アスパラガス, りんご, 人参, セロリ, 玉ねぎ, ホールトマト, 小松菜	612 kcal 25.3 g
13 水	麦いりごはん あじのマヨネーズ焼き 野菜の塩こぶあえ めかぶのごまみそ汁	○	牛乳, 鱈, 青のり, 塩こぶ, 油揚げ, さば節(だし), 豆腐, めかぶ	米, 麦, マヨネーズ, ごま油, 砂糖, じゃがいも, すりごま, ねりごま	玉ねぎ, キャベツ, もやし, 小松菜, 人参, 大根, えのきたけ, ねぎ	597 kcal 26.9 g
14 木	あんかけ焼きそば ワンタンスープ メロン	○	牛乳, 豚肉, いか, えび, 鶏肉, 豆腐, 鶏ガラ	ごま油, 中華めん, 油, じゃがいも, でん粉, ワンタンの皮	しょうが, 人参, 玉ねぎ, 干ししいたけ, チンゲンサイ, 大根, もやし, 小松菜, 白菜, メロン	569 kcal 22.9 g
15 金	麦いりごはん ゼリーフライ 小松菜の磯あえ ご汁	○	牛乳, おから, 大豆, のり, 油揚げ, さば節(だし), 卵, 豆腐	米, 麦, 油, ごま油, 砂糖, 小麦粉, じゃがいも	玉ねぎ, 人参, ねぎ, 小松菜, 大根, 白菜, もやし, えのきたけ	573 kcal 20.1 g
18 月	キムチチャーハン 春雨スープ フルーツヨーグルト	○	牛乳, 鶏ガラ, 豚肉, 卵, 鶏肉, 豆腐, ヨーグルト	米, ごま油, ごま, 油, 春雨, 砂糖	にんにく, ねぎ, 人参, キャベツ, 玉ねぎ, 白菜キムチ漬, なら, もやし, 黄桃(缶), 小松菜, パイナップル(缶), りんご(缶)	585 kcal 22.2 g
19 火	麦いりごはん いかの甘辛揚げ もやしのカレーあえ なめこのみそ汁	○	牛乳, いか, さば節(だし), 油揚げ, 豆腐	米, 麦, 油, でん粉, 砂糖, ごま油	しょうが, 人参, もやし, きゅうり, 大根, 玉ねぎ, えのきたけ, なめこ, 小松菜	578 kcal 24.8 g
20 水	ピザトースト コールスロー そら豆の豆乳シチュー	○	牛乳, ベーコン, チーズ, 鶏ガラ, ハム, 鶏肉, 白いんげん豆, 豆乳, 生クリーム	食パン, 油, 砂糖, オリーブオイル, じゃがいも, バター, 小麦粉	にんにく, 玉ねぎ, ピーマン, キャベツ, マッシュルーム, 人参, ホールコーン, きゅうり, そら豆, レモン	631 kcal 26.2 g
21 木	しょうが焼き丼 ねりごまみそ汁 パイナップル	○	牛乳, 豚肉, さば節(だし), 油揚げ	米, 麦, ごま油, でん粉, ねりごま, じゃがいも	しょうが, 玉ねぎ, キャベツ, ピーマン, 赤ピーマン, 人参, 大根, 干ししいたけ, 小松菜, パイナップル	622 kcal 23.1 g
22 金	きつねうどん ししゃもとちくわの磯辺揚げ 干草あえ	○	牛乳, こぶ(だし), さば節(だし), 鶏肉, わかめ, 油揚げ, ししゃも, ちくわ, 青のり, 卵	うどん, 油, 砂糖, 小麦粉, ごま油, こんにやく	玉ねぎ, 人参, 大根, キャベツ, もやし, 小松菜, ねぎ	620 kcal 28.5 g
25 月	七穀ごはん 鶏肉の塩こうじ焼き きゅうりとわかめのツナあえ とうもろこしのみそ汁	○	牛乳, 鶏肉, ツナ, わかめ, 油揚げ, さば節(だし), 豆腐	七穀米, 米, ごま油, じゃがいも, 砂糖	しょうが, 大根, きゅうり, レモン, 人参, 玉ねぎ, ホールコーン, 小松菜	579 kcal 24.1 g
26 火	明日葉ビスキュイパン ポークビーンズ ポトフ	○	牛乳, 卵, 豚肉, 鶏ガラ, レンズ豆, 白いんげん豆, 大豆, ウィンナー, 鶏肉	明日葉パン, バター, 砂糖, 小麦粉, 油, じゃがいも	玉ねぎ, 人参, ホールトマト, ブルーン, にんにく, セロリ, キャベツ, 小松菜, かぶ	625 kcal 25.2 g
27 水	かつおめし ぐる煮 れんこんときゅうりの梅あえ	○	牛乳, かつお節(だし), かつお節, かつお, 厚揚げ, 鶏肉	米, 砂糖, ごま, 油, こんにやく, さといも, ごま油	しょうが, こねぎ, 人参, ごぼう, もやし, 大根, れんこん, きゅうり, 白菜, 梅干し	567 kcal 24.3 g
28 木	みそラーメン 春巻き 河内晩柑	○	牛乳, 鶏ガラ, 豚肉, 鶏肉	ラーメン, ごま油, 油, 春巻きの皮, 春雨, でん粉	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, キャベツ, 人参, もやし, ホールコーン, たけのこ, ねぎ, 小松菜, 干ししいたけ, 白菜, なら, みかん	584 kcal 26.7 g
29 金	麦いりごはん さけの西京みそ焼き かぼちゃと玉ねぎのごまあえ かきたま汁	○	牛乳, 鮭, さば節(だし), 豆腐, 卵, 油揚げ	米, 麦, 砂糖, ごま油, じゃがいも, 油, でん粉, ねりごま, すりごま	かぼちゃ, 玉ねぎ, きゅうり, キャベツ, 人参, 大根, 小松菜	578 kcal 28.7 g

※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。