



令和6年度

# 5月分学校給食献立表

(中学校)



世田谷区教育委員会  
学校給食太子堂調理場  
TEL (3410) 2754

日	曜日	献立名	牛乳	主な材料名			エネルギー [kcal]	たんぱく質 [g]	備考
				黄の食品 熱や力になる	赤の食品 血や肉になる	緑の食品 体の調子を整える			
1	水	ツナコーントーストサンド フレンチサラダ 田舎風豆スープ	○	食パン マヨネーズ 砂糖 油 ジャガイモ	牛乳 ツナ チーズ ベーコン 豚肉 白いんげん豆	レモン たまねぎ ホールコーン にんじん キャベツ きゅうり アップルソース にんにく	762	32.2	 <b>元気の基本!</b> 新年度が始まってひと月がたちました。1年生もだんだん学校生活になれてきたのではないのでしょうか。毎日を元気に過ごすには、食事と睡眠をしっかりとることが基本です。特に、1日の始まりは「朝ごはん」です。眠っていた脳と体を目覚めさせてエネルギーのチャージができます。「早寝・早起き・朝ごはん」で、元気な1日をスタートさせましょう。  <b>朝ごはんをしっかりと食べよう!</b>  <b>端午の節句</b> 5月5日は男の子の健やかな成長と幸せを願う伝統行事「端午の節句」です。端午の節句には、「柏餅」や「ちまき」などを食べてお祝いし、しょうぶ湯に入る風習があります。  <b>初がつお</b>  かつおは、日本ではとても古くから食べられていて、かつお節の原料としても利用されてきました。かつおという名前は、「身が堅い」＝「堅魚(かたうお)」が由来とされ、漢字で「鯧」と書きます。旬は年に2回あり、日本近海で春から初夏にエサを求めて北上するものを「初がつお」、秋に産卵のために南下するものを「戻りがつお」と呼びます。初がつおは、脂肪分が少なくさっぱりとした味わいで、江戸時代には「初物」として珍重されました。新鮮なものを刺身やかつおのたたきにするほか、煮つけ、から揚げなどいろいろな料理で楽しめます。 ・13日は「かつおのあずま煮」を提供します。お楽しみに！
2	木	中華五目おこわ もやしとわかめのごま酢和え 中華風コーンスープ	○	米 もち米 ごま油 油 砂糖 ごま でん粉	牛乳 豚肉 大豆 えび わかめ 鶏肉 豆腐 鶏卵	しょうが ねぎ にんじん たけのこ しめじ もやし たまねぎ クリームコーン缶 ホールコーン	778	32.2	
7	火	ゆかりごはん(麦入り) カレー肉じゃが からし和え	○	米 麦 油 ごま 砂糖 ジャガイモ	牛乳 豚肉 凍り豆腐 うずら卵	ゆかり粉 しょうが たまねぎ こんにゃく にんじん グリンピース もやし こまつな	792	32.2	
8	水	ココアパン いかのチリソースがけ オニオンサラダ 野菜スープ	○	ココアパン でん粉 油 ごま油 砂糖	牛乳 いか ベーコン 豚肉	しょうが にんにく ねぎ キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん	739	32.0	
9	木	麦入りごはん 麻婆豆腐 春雨サラダ	○	米 麦 油 砂糖 でん粉 ごま油 春雨	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 ロースハム	にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ キャベツ きゅうり	853	33.0	
10	金	セルフ照り焼きチキンバーガー チリコンカン フルーツのヨーグルトがけ	○	ミルクパン 油 砂糖 でん粉 ジャガイモ	牛乳 鶏肉 ベーコン 豚肉 赤いんげん豆 プレーンヨーグルト	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム ホールコーン ホールトマト トマトピューレ フルーツ缶(桃 りんご みかん) パイン缶	825	38.3	
13	月	ごはん かつおのあずま煮 おひたし すまし汁	○	米 油 でん粉 小麦粉 砂糖 ごま	牛乳 かつお 油揚げ 豆腐 わかめ	しょうが にんじん もやし こまつな ねぎ	776	37.5	
14	火	あしたばパン ハムサラダ マカロニのクリーム煮 くだもの	○	あしたばパン 油 マカロニ バター 小麦粉 砂糖	牛乳 ベーコン 鶏肉 えび チーズ ほたて貝柱 生クリーム ロースハム	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース キャベツ きゅうり 河内晩柑	829	33.3	
15	水	しょうが焼き丼 けんちん汁 くだもの	○	米 油 でん粉 ごま	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐	しょうが にんじん たまねぎ こんにゃく ごぼう だいこん ねぎ 冷凍みかん	789	34.3	
16	木	シュガートースト ボルシチ ビーンズサラダ	○	食パン バター 砂糖 油 ジャガイモ	牛乳 豚肉 生クリーム ひよこ豆 白いんげん豆 ツナ	にんにく たまねぎ にんじん トマトピューレ キャベツ きゅうり ホールコーン レモン	759	29.5	
17	金	こぎつねごはん 小松菜と春雨のサラダ 豚汁	○	米 麦 油 砂糖 ごま 春雨 ごま油 ジャガイモ	牛乳 油揚げ ロースハム ひじき 豚肉 豆腐 みそ	もやし こまつな にんじん ごぼうこんにゃく だいこん ねぎ	733	26.1	
20	月	パインパン 魚のパン粉焼き コーンポテト 卵スープ	○	パインパン マヨネーズ パン粉 ジャガイモ バター でん粉	牛乳 鮭 生クリーム 鶏肉 鶏卵	ホールコーン にんじん たまねぎ	727	36.5	
21	火	大豆入りひじきごはん ししゃものから揚げ 沢煮碗	○	米 麦 油 砂糖 でん粉 小麦粉	牛乳 鶏肉 大豆 ひじき 油揚げ ししゃも 青のり 豚肉	にんじん ごぼう グリンピース たけのここんにゃく だいこん ねぎ	738	31.8	
22	水	スパゲッティミートソース ツナサラダ フルーツポンチ	○	スパゲッティ 油 砂糖 小麦粉	牛乳 ベーコン 豚肉 チーズ ツナ	にんにく たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ マッシュルーム トマトピューレ トマトペースト フルーツ缶(桃 りんご みかん) パイン缶	853	32.0	
23	木	わかめごはん 豆腐の五目うま煮 きゅうりともやしの中華和え	○	米 油 ごま 砂糖 でん粉 ごま油	牛乳 炊き込みわかめ 鶏肉 えび 豆腐 うずらの卵	にんにく しょうが にんじん たけのこ きくらげ ねぎ チンゲンサイ もやし きゅうり	813	34.4	
24	金	黒砂糖パン 魚のバーベキューソース マッシュポテト ウインナーとキャベツのスープ	○	黒砂糖パン でん粉 小麦粉 油 砂糖 ジャガイモ バター	牛乳 メルルーサ 生クリーム ベーコン ウインナーソーセージ	アップルソース レモン たまねぎ にんじん キャベツ	774	32.5	
27	月	カレーライス 野菜の甘酢和え くだもの	○	米 麦 油 砂糖 ジャガイモ バター 小麦粉	牛乳 豚肉	にんにく しょうが たまねぎ にんじん アップルソース トマトピューレ グリンピース キャベツ きゅうり だいこん メロン	862	24.4	
28	火	つけ醤油ラーメン カルシウムビーンズ	○	蒸し中華めん 油 ごま油 でん粉 砂糖 ごま	牛乳 豚肉 凍り豆腐 ちりめんじゃこ 大豆	しょうが にんにく きくらげ にんじん キャベツ もやし にら ねぎ チンゲンサイ	747	31.7	
29	水	ごはん ほっけの竜田揚げ 中華サラダ みそ汁	○	米 油 でん粉 小麦粉 砂糖 ごま油	牛乳 ほっけ 油揚げ みそ	しょうが キャベツ もやし にんじん きゅうり だいこん ねぎ	793	32.0	
30	木	ミルクパン コーンシチュー ごまドレサラダ くだもの	○	ミルクパン 油 ジャガイモ バター 小麦粉 砂糖 ごま	牛乳 ベーコン 鶏肉 生クリーム わかめ	たまねぎ にんじん マッシュルーム ホールコーン クリームコーン缶 きゅうり もやし 冷凍みかん	810	29.8	
31	金	キムチチャーハン ナムル かきたま汁	○	米 油 砂糖 ごま油 ごま でん粉	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 鶏卵	しょうが にんじん ねぎ キムチ もやし こまつな	741	32.0	

献立は、食材の都合で変更することがあります。また、学校行事により給食回数が異なることがあります。

今月の平均栄養価 エネルギー 785 kcal たんぱく質 32.3g



令和6年度

# 5月分学校給食献立表

(小学校)



世田谷区教育委員会  
学校給食太子堂調理場  
TEL (3410) 2754

日	曜日	献立名	牛乳	主な材料名			エネルギー [kcal]	たんぱく質 [g]	備考
				黄の食品 熱や力になる	赤の食品 血や肉になる	緑の食品 体の調子を整える			
1	水	中華五目おこわ もやしとわかめのごま酢和え 中華風コーンスープ	○	米 もち米 ごま油 油 砂糖 ごま でん粉	牛乳 豚肉 大豆 えび わかめ 鶏肉 豆腐 鶏卵	しょうが ねぎ にんじん たけのこ しめじ もやし たまねぎ クリームコーン缶 ホールコーン	614	26.5	 <b>元気の基本!</b> 新年度が始まってひと月がたちました。1年生もだんだん学校生活になれてきたのではないのでしょうか。毎日を元気に過ごすには、食事と睡眠をしっかりとることが基本です。特に、1日の始まりは「朝ごはん」です。眠っていた脳と体を目覚めさせてエネルギーのチャージができます。「早寝・早起き・朝ごはん」で、元気な1日をスタートさせましょう！  <b>端午の節句</b> 5月5日は男の子の健やかな成長と幸せを願う伝統行事「端午の節句」です。端午の節句には、「柏餅」や「ちまき」などを食べてお祝いし、しょうぶ湯に入る風習があります。  <b>初がつお</b>  かつおは、日本ではとても古くから食べられていて、かつお節の原料としても利用されてきました。かつおという名前は、「身が堅い」＝「堅魚(かたうお)」が由来とされ、漢字で「鯉」と書きます。旬は年に2回あり、日本近海で春から初夏にエサを求めて北上するものを「初がつお」、秋に産卵のために南下するものを「戻りがつお」と呼びます。初がつおは、脂肪分が少なくさっぱりとした味わいで、江戸時代には「初物」として珍重されました。新鮮なものを刺身やかつおのたたきにするほか、煮つけ、から揚げなどいろいろな料理で楽しめます。 ・14日は「かつおのあずま煮」を提供します。お楽しみに！
2	木	ツナコーントーストサンド フレンチサラダ 田舎風豆スープ	○	食パン マヨネーズ 砂糖 油 ジャがいも	牛乳 ツナ チーズ ベーコン 豚肉 白いんげん豆	レモン たまねぎ ホールコーン にんじん キャベツ きゅうり アップルソース にんにく	636	27.4	
7	火	ココアパン いかのチリソースがけ オニオンサラダ 野菜スープ	○	ココアパン でん粉 油 ごま油 砂糖	牛乳 いか ベーコン 豚肉	しょうが にんにく ねぎ キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん	620	27.6	
8	水	ゆかりごはん(麦入り) カレー肉じゃが からし和え	○	米 麦 油 ごま 砂糖 ジャがいも	牛乳 豚肉 凍り豆腐 うずら卵	ゆかり粉 しょうが たまねぎ こんにゃく にんじん グリンピース もやし こまつな	661	27.2	
9	木	セルフ照り焼きチキンバーガー チリコンカン フルーツのヨーグルトがけ	○	ミルクパン 油 砂糖 でん粉 ジャがいも	牛乳 鶏肉 ベーコン 豚肉 赤いんげん豆 プレーンヨーグルト	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ビーマン マッシュルーム ホールコーン ホールトマト トマトピューレ フルーツ缶(桃 りんご みかん) バイン缶	682	32.4	
10	金	麦入りごはん 麻婆豆腐 春雨サラダ	○	米 麦 砂糖 でん粉 ごま油 春雨	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 ロースハム	にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ キャベツ きゅうり	710	27.6	
13	月	あしたばパン ハムサラダ マカロニのクリーム煮 くだもの	○	あしたばパン 油 マカロニ バター 小麦粉 砂糖	牛乳 ベーコン 鶏肉 えび チーズ ほたて貝柱 生クリーム ロースハム	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース キャベツ きゅうり 河内晩柑	684	27.5	
14	火	ごはん かつおのあずま煮 おひたし すまし汁	○	米 油 でん粉 小麦粉 砂糖 ごま	牛乳 かつお 油揚げ 豆腐 わかめ	しょうが にんじん もやし こまつな ねぎ	648	30.6	
15	水	シュガートースト ボルシチ ビーンズサラダ	○	食パン バター 砂糖 油 ジャがいも	牛乳 豚肉 生クリーム ひよこ豆 白いんげん豆 ツナ	にんにく たまねぎ にんじん トマトピューレ キャベツ きゅうり ホールコーン レモン	689	26.4	
16	木	しょうが焼き丼 けんちん汁 くだもの	○	米 油 でん粉 ごま	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐	しょうが にんじん たまねぎ こんにゃく ごぼう だいこん ねぎ 冷凍みかん	690	29.7	
17	金	バインパン 魚のパン粉焼き コーンポテト 卵スープ	○	バインパン マヨネーズ パン粉 ジャがいも バター でん粉	牛乳 鮭 生クリーム 鶏肉 鶏卵	ホールコーン にんじん たまねぎ	593	30.4	
20	月	こぎつねごはん 小松菜と春雨のサラダ 豚汁	○	米 麦 油 砂糖 ごま 春雨 ごま油 ジャがいも	牛乳 油揚げ ロースハム ひじき 豚肉 豆腐 みそ	もやし こまつな にんじん ごぼうこんにゃく だいこん ねぎ	612	22.1	
21	火	スパゲッティミートソース ツナサラダ フルーツポンチ	○	スパゲッティ 油 砂糖 小麦粉	牛乳 ベーコン 豚肉 チーズ ツナ	にんにく たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ マッシュルーム トマトピューレ トマトペースト フルーツ缶(桃 りんご みかん) バイン缶	710	27.0	
22	水	大豆入りひじきごはん ししゃものから揚げ 沢煮碗	○	米 麦 油 砂糖 でん粉 小麦粉	牛乳 鶏肉 大豆 ひじき 油揚げ ししゃも 青のり 豚肉	にんじん ごぼう グリンピース たけのここんにゃく だいこん ねぎ	637	28.6	
23	木	黒砂糖パン 魚のバーベキューソース マッシュポテト ウイナーとキャベツのスープ	○	黒砂糖パン でん粉 小麦粉 油 砂糖 ジャがいも バター	牛乳 メルルーサ 生クリーム ベーコン ウイナーソーセージ	アップルソース レモン たまねぎ にんじん キャベツ	631	26.3	
24	金	わかめごはん 豆腐の五目うま煮 きゅうりともやしの中華和え	○	米 油 ごま 砂糖 でん粉 ごま油	牛乳 炊き込みわかめ 鶏肉 えび 豆腐 うずらの卵	にんにく しょうが にんじん たけのこ きくらげ ねぎ チンゲンサイ もやし きゅうり	685	29.1	
27	月	つけ醤油ラーメン カルシウムビーンズ	○	蒸し中華めん 油 ごま油 でん粉 砂糖 ごま	牛乳 豚肉 凍り豆腐 ちりめんじゃこ 大豆	しょうが にんにく きくらげ にんじん キャベツ もやし にら ねぎ チンゲンサイ	627	26.7	
28	火	カレーライス 野菜の甘酢和え くだもの	○	米 麦 油 砂糖 ジャがいも バター 小麦粉	牛乳 豚肉	にんにく しょうが たまねぎ にんじん アップルソース トマトピューレ グリンピース キャベツ きゅうり だいこん メロン	733	21.2	
29	水	ミルクパン コーンシチュー ごまドレサラダ くだもの	○	ミルクパン 油 ジャがいも バター 小麦粉 砂糖 ごま	牛乳 ベーコン 鶏肉 生クリーム わかめ	たまねぎ にんじん マッシュルーム ホールコーン クリームコーン缶 きゅうり もやし 冷凍みかん	669	24.8	
30	木	ごはん ほっけの竜田揚げ 中華サラダ みそ汁	○	米 油 でん粉 小麦粉 砂糖 ごま油	牛乳 ほっけ 油揚げ みそ	しょうが キャベツ もやし にんじん きゅうり だいこん ねぎ	666	27.9	
31	金	セサミパン カレーポトフ チーズサラダ	○	セサミパン 油 ジャがいも 砂糖	牛乳 ベーコン 豚肉 ウイナーソーセージ ロースハム チーズ	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり	563	24.4	

献立は、食材の都合で変更することがあります。また、学校行事により給食回数異なることがあります。

今月の平均栄養価 エネルギー 655 kcal たんぱく質 27.2 g