

今月の給食目標
準備や後片付けを手早くしよう

令和8年 5月 献立表



家庭数

調布市立国領小学校

日	献立紹介	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	5/2 はちじゅうはちや 八十八夜	新ごぼうの混ぜごはん 田舎汁 抹茶蒸しケーキ	○	牛乳、油揚げ、鶏肉、木綿豆腐、赤味噌、 白味噌、けずり、調製豆乳	米、砂糖、白ごま、蒸しパンミックス、油、 甘納豆(あずき)	新ごぼう、人参、枝豆、大根、えのきたけ、 小松菜、ねぎ
7 木		ごはん 鯖の味噌煮 小松菜の和え物 筍のすまし汁	○	牛乳、鯖、赤味噌、おかか、木綿豆腐、 わかめ(乾燥)、けずり	米、三温糖、砂糖	生姜、小松菜、人参、もやし、新たけのこ、 えのきたけ、糸みつば
8 金		にんにくチャーハン 魚とじゃがいもの変わり味噌和え パイン豆乳寒天	○	牛乳、豚肉、もうかさめ、赤味噌、粉寒天、 調製豆乳	米、バター、油、てんぷん、じゃがいも、 砂糖、ごま油	にんにく、葉ねぎ、パン缶
11 月		ガーリックトースト かぼちゃシチュー 春キャベツのコールスローサラダ	○	牛乳、鶏もも肉、牛乳、生クリーム	食パン、バター、油、小麦粉	にんにく、パセリ、玉葱、人参、かぼちゃ、 春キャベツ、ホールコーン
12 火		しょうゆラーメン 鮭のからあげ 中華海藻サラダ	○	牛乳、豚ばら肉、鮭、わかめ(乾燥)	蒸し中華めん、てんぷん、白ごま、ごま油、 砂糖、油	にんにく、生姜、人参、キャベツ、ねぎ、 もやし
13 水		ごはん(木島平) 新じゃがのそぼろ煮 野菜の生姜和え 不知火(しらぬい)	○	牛乳、豚挽肉、生揚げ、厚削り	米、油、じゃがいも、こんにゃく、砂糖、 てんぷん	生姜、人参、玉葱、小松菜、キャベツ、 もやし
14 木		ごはん ししゃものカレー揚げ 水菜ともやしの玉ねぎドレサラダ 春キャベツのスープ	○	牛乳、ししゃも、ベーコン、鶏肉	米、小麦粉、油、砂糖	水菜、人参、もやし、玉葱、キャベツ
15 金		麻婆豆腐丼(アルファ米) 白身魚のウースターン パイナップル	○	牛乳、豚挽肉、押し豆腐、たら、 木綿豆腐、けずり、だし昆布	アルファ化米、油、砂糖、ごま油、てんぷん	生姜、にんにく、人参、玉葱、たけのこ、 ねぎ、干し椎茸、チンゲン菜、生パイン
18 月		手作りツナマヨコーンパン マカロニのクリーム煮 レモンのさっぱりサラダ	○	牛乳、ツナフレーク、鶏肉、牛乳	強力粉、三温糖、ノンエッグマヨ、油、 じゃがいも、マカロニ、バター、小麦粉、 オリーブ油	人参、玉葱、ホールコーン、パセリ、 マッシュルーム、キャベツ、水菜、レモン
19 火	毎月19日食育の日 郷土料理「長野」	野沢菜めし 生揚げとじゃがいもの炊き合わせ たけのこさばのみそ汁	○	牛乳、豚もも肉、生揚げ、けずり、さば、 赤味噌、白味噌	米、米粒麦、ごま油、砂糖、油、こんにゃく、 じゃがいも	人参、干し椎茸、大根、野沢菜漬、生姜、 ごぼう、たけのこ、玉葱、グリーンピース、 新たけのこ、ねぎ
20 水		春キャベツのトマトスダレ 野菜チップ みそドレサラダ	○	牛乳、ベーコン、白味噌	スパゲッティ、オリーブ油、さつまいも、 じゃがいも、油、砂糖	にんにく、玉葱、春キャベツ、パセリ、 クラッシュトマト、かぼちゃ、キャベツ、 人参、ホールコーン
21 木		カレーライス ニラときゅうりのサラダ 河内晩柑(かわちばんかん)	○	牛乳、豚肉	米、じゃがいも、砂糖、小麦粉、油、 バター、ごま油	にんにく、生姜、玉葱、人参、もやし、ニラ、 きゅうり、河内晩柑
22 金		ピースそばごはん 大豆と小魚のかりかり揚げ キャベツと玉ねぎのみそ汁	○	牛乳、鶏挽肉、大豆、赤味噌、白味噌、 けずり	米、砂糖、てんぷん、油	生姜、グリーンピース、キャベツ、玉葱
25 月		チキンライス ハニーサラダ ABCマカロニスープ 日向夏(ひゅうがなつ)	○	牛乳、鶏肉	米、油、じゃがいも、はちみつ、 ABCマカロニ	玉葱、人参、ピーマン、キャベツ、もやし、 小松菜、にんにく、えのきたけ、 ぶなしめじ、日向夏
26 火		ごはん パリパリ春巻 ニラともやしのナムル きのこの中華スープ	○	牛乳、豚肉、絹ごし豆腐	米、油、春雨、砂糖、てんぷん、ごま油、 春巻きの皮、小麦粉	生姜、ねぎ、たけのこ、人参、干し椎茸、 白菜、ニラ、もやし、にんにく、生しいたけ、 ぶなしめじ、えのきたけ、小松菜
27 水		ピザトースト 春野菜ポトフ 抹茶豆乳プリン(あずきかけ)	○	牛乳、ベーコン、ピザチーズ、調製豆乳、 ウイナソーセージ、アガー、ゆで小豆、 豆乳クリーム	食パン、油、小麦粉、じゃがいも、砂糖	玉葱、マッシュルーム、ピーマン、大根、 人参、キャベツ、セロリ、かぶ、ふき、 ブロッコリー
28 木		カレーうどん 揚げいももち 細切り野菜の和え物	○	牛乳、豚肉、わかめ(乾燥)	冷凍うどん、油、小麦粉、砂糖、てんぷん、 じゃがいも	生姜、にんにく、玉葱、人参、ねぎ、大根、 きゅうり
29 金	姉妹都市 長野県木島平村	ごはん かつおの竜田揚げ 木島平のアスパラお浸し 具だくさんみそ汁	○	牛乳、かつお、糸削り、木綿豆腐、 赤味噌、白味噌、けずり	米、てんぷん、小麦粉、油、じゃがいも	アスパラガス、白菜、ごぼう、人参、大根、 ねぎ

※行事や仕入れの都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。※学校給食で使用する食材の安全確保に努めております。
※今月の平均栄養量 エネルギー610kcal、たんぱく質23.7g、脂質20.7g、食塩相当量2.1g

学校給食の食事内容について

学校給食の献立は、文部科学省が定める「学校給食摂取基準」に基づき、栄養士が作成しています。1日に必要な栄養量の1/3程度を基本に、不足しがちなカルシウムやビタミン類は多めにとれるよう考慮し、食材や調理方法を工夫して提供します。残さず食べることで、必要な栄養をしっかりとることができ、食べられる人は、盛り付けられた量を食べ切るよう心がけましょう。苦手な食べ物があったり、食べられる量が少なかったり、給食を食べることに不安を感じている人は、無理をしなくて大丈夫です。成長するにつれて、だんだんと食べられるようになりますので、少しずつ慣れていきましょう。

★協力して準備をし、食べる時間を長く
とれるようにすることが大切です。

★楽しい雰囲気の中で食べると、
よりおいしく感じます。

