



5月 献立表



令和8年4月30日
調布市立杉森小学校

日 に ち	お 知 ら せ	牛 乳	献立名	主な材料			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	ひとくちメモ
				赤の食品	黄色の食品	緑の食品		
				血や肉になる	動く力のもとになる	体の調子を整える		
1	端午の節句 (5日) (金)		中華ちまき パンパンシーサラダ 春雨スープ	豚肉、ほたて貝柱 鶏ささみ 鶏肉、木綿豆腐、春雨、鶏がら	ごま油、もち米 すりごま、砂糖、ごま油	生姜、干し椎茸、たけのこ、人参、グリーンピース きゅうり、もやし、人参、ねぎ、生姜 人参、チンゲン菜、きくらげ、ねぎ	531 Kcal 23.0 g 15.7 g 2.0 g	5日は「端午の節句」。手作りの中華ちまきは、もち米でおこわを作り、竹の皮で巻いてから蒸します。
7	八十八夜 (28日) (木)		たけのこそぼろ丼 野菜のからしあえ 草団子	鶏挽き肉 きな粉	米、押麦、油、糸こんにゃく、砂糖、でんぷん 白玉粉、上新粉、砂糖	生姜、たけのこ、人参 小松菜、キャベツ、人参、もやし 抹茶	568 Kcal 20.8 g 13.8 g 1.4 g	♪夏も近づく(八十八夜(トントン))…手遊んでやったことがあるのではないのでしょうか？
8			ライス・ホキのプロヴァンス風ソース ごぼうと海藻のサラダ きのこのガーリックスープ	ホキ 海藻ミックス 鶏肉、鶏がら	米・オリーブオイル 油、ごま油、砂糖、ごま オリーブオイル	にんにく、玉ねぎ、ホールトマト 人参、キャベツ、もやし、ごぼう にんにく、エリンギ、ぶなしめじ、ホールコーン、キャベツ	531 Kcal 24.7 g 18.4 g 2.1 g	「ごぼうと海藻のサラダ」は、塩がきにしたごぼうを油で揚げてサクサクにしてからトッピングにします。
11	1年生 そら豆さやむき (月)		ピリ辛みそタンメン ジャンボ揚げ餃子 塩茹でそら豆	豚肉、木綿豆腐、みそ(赤・白・八丁)、鶏がら、だし昆布 豚挽き肉	蒸し中華麺、油、でんぷん ごま油、ぎょうざの皮、油	にんにく、生姜、キャベツ、人参、もやし、玉ねぎ、きくらげ、にら、ねぎ、キムチ ねぎ、キャベツ、干し椎茸、にら、生姜、にんにく そら豆	578 Kcal 26.7 g 20.8 g 3.0 g	ラーメンに豆腐？？と思うかもしれませんが、味噌タンメンを食べたことがある人はピンと来るはず…
12			ごはん・手作りふりかけ(青のり) 五目肉じゃが みそ汁	ちりめんじゃこ、おかか、青のり 豚肉、生揚げ、削り節 みそ(赤・白)、削り節	米・砂糖 油、じゃがいも、糸こんにゃく、砂糖	たまねぎ、にんじん、たけのこ、いんげん 大根、白菜、えのき茸、なめこ、ねぎ	563 Kcal 27.6 g 16.0 g 2.3 g	青のりとちりめんじゃこを使った給食室の手作りふりかけ。ごはんが進むこと間違いなし！
13			鶏ごぼうピラフ オニオンドレッシングサラダ パンパンキータージュ	鶏挽き肉 豆乳、鶏がら	米、オリーブオイル 油、砂糖 米、油、乳不使用マーガリン	ごぼう、人参、ホールコーン、グリーンピース キャベツ、きゅうり、人参、もやし、玉ねぎ かぼちゃ、かぼちゃペースト、玉ねぎ	541 Kcal 18.1 g 16.1 g 2.0 g	パンパンキータージュは、小麦粉ではなくお米を使ってとろみをつけます。お米でもトロトロに仕上がります。
14	2年生 生遠足 (木)		焼き肉丼 鶏団子のスープ あまなつ	豚肉 鶏挽き肉、鶏がら	米、押麦、砂糖、ごま油、ほちみつ でんぷん	豆もやし、玉ねぎ、人参、ピーマン、ねぎ、生姜、にんにく ねぎ、生姜、にんにく、ほうれん草、白菜、きくらげ、人参、もやし あまなつ	533 Kcal 21.7 g 16.0 g 1.3 g	5月は黄色い皮の柑橘類がおいしい季節です。あまなつは、夏橙が、突然美味しくなったと言われています。
15			ごはん・アジの塩麹焼き 小松菜としめじの和風サラダ けんちん汁	マアジ 生わかめ、おかか 豚肉、木綿豆腐、削り節、だし昆布	米 砂糖 ごま油、里芋、糸こんにゃく	ぶなしめじ、人参、小松菜、キャベツ ごぼう、人参、大根、万能ねぎ	540 Kcal 30.6 g 15.2 g 1.7 g	アジは通年、出回る魚ですが、5月から7月は、産卵前に脂ののっておいしい旬の時期です。
18			チキンカレー アスパラとコーンのサラダ 小玉すいか	鶏肉、鶏がら	米、押麦、油、小麦粉、乳不使用マーガリン、じゃがいも 油、砂糖	にんにく、生姜、玉ねぎ、人参、グリーンピース キャベツ、グリーンアスパラ、きゅうり、ホールコーン 小玉すいか	633 Kcal 21.0 g 15.3 g 1.8 g	杉森小学校のカレーはルウから手作りです。ガラムマサラやカレー粉をじっくり炒めて作ります。
19			木島平村産のごはん 黒酢の酢豚 ごま塩きゅうり	豚肉、鶏がら 塩昆布	木島平村産の米 でんぷん、油、じゃがいも、砂糖 ごま油、ごま	生姜、ピーマン、玉ねぎ、人参、たけのこ きゅうり、キャベツ	541 Kcal 18.6 g 18.1 g 1.4 g	酢豚には、穀物酢と黒酢を使います。ごま塩きゅうりは、去年、密かに人気だったメニューです。
20			親子丼 五目きんぴら 美生柑	鶏肉、高野豆腐、卵、削り節 焼き竹輪	米、押麦、砂糖、ごま油、でんぷん 油、糸こんにゃく、砂糖	人参、玉ねぎ、グリーンピース ごぼう、人参、いんげん 美生柑	554 Kcal 25.2 g 15.1 g 1.4 g	親子丼に高野豆腐を加えると、だしを吸っておいしくなります。高野豆腐は細切りがオススメです。
21			ピザトースト ばりばりハニーサラダ オニオンスープ	ベーコン、ピザチーズ ロースハム ベーコン、鶏がら	食パン、油 じゃがいも、油、ほちみつ オリーブオイル	にんにく、玉ねぎ、ピーマン、マッシュルーム 人参、キャベツ セロリー、玉ねぎ、ほうれん草、水菜	535 Kcal 20.5 g 25.0 g 3.0 g	ばりばりハニーサラダは、せん切りにしたじゃがいも揚げてから混ぜることで「ばりばり」食感が楽しめます。
22	4年生 生遠足 (金)		麻婆丼 切干大根のツナサラダ グレープフルーツゼリー	豚挽き肉、鶏がら、みそ(赤・八丁)、押し豆腐 ツナフレーク、ひじき アガー	アルファ化米、ごま油、砂糖、でんぷん ごま油、砂糖 砂糖	にんにく、生姜、ねぎ、たけのこ、グリーンピース 切干大根、人参、生姜 グレープフルーツジュース	581 Kcal 22.9 g 16.2 g 1.7 g	麻婆丼に使う押し豆腐は、木綿豆腐に重石を置いて水気を切ったものです。届く時には、水に浸かっています。
25			たけのこご飯・焼きししゃも わかめときゅうりの酢の物 あおさのみそ汁	油揚げ、だし昆布 生わかめ、しらす干し 木綿豆腐、あおさ、みそ(赤・白)、削り節、だし昆布	米、砂糖・ししゃも 砂糖	たけのこ、人参 きゅうり、キャベツ かぶ、ねぎ、白菜	544 Kcal 29.2 g 16.2 g 1.7 g	しらすは今が美味しい季節です。酢の物に使う時は、ちりめんじゃこよりもやわらかい「しらす」がオススメです。
26	ワールド ランチ (火)		「ドイツ」ドイツの正式名称は、「ドイツ連邦共和国」。特産品のじゃが芋はヨーロッパ最大の生産量を誇ります。 胚芽パン・シュニッツェル ザワークラウト(キャベツの酢漬) アイントプフ(レンズ豆のスープ)	鶏むね肉 ウィンナー、ベーコン、レンズ豆、鶏がら	胚芽パン・小麦粉、パン粉、油、砂糖、オリーブオイル 砂糖 オリーブオイル、じゃがいも	レモン キャベツ、にんじん セロリー、人参、玉ねぎ	556 Kcal 30.3 g 24.1 g 2.1 g	小さい頃、なぜか、「ドイツ」日本の「ハーフ？」と言われることが多かったの、勝手にドイツに親近感を抱いています。なので？今年度初のワールドランチはドイツにしました。
27	メブ ニク イ (水)		ねぎ塩豚丼 わかめスープ メロン	豚肉 生わかめ、木綿豆腐、削り節	米、押麦、砂糖、油、でんぷん	玉ねぎ、もやし、ねぎ、万能ねぎ、にんにく、生姜 ねぎ、小松菜、えのき茸 メロン	542 Kcal 23.3 g 16.4 g 1.8 g	入学式で、6年生が「ねぎ塩豚丼が好き！」と言ってくれたので、ねぎ塩豚丼にしました！たくさん食べてね！
28	日本 あめくり (木)		「奈良県」平城京として、かつて、日本の首都だった奈良県。飛鳥汁と迷いましたが、今回は吉野汁を作ります。 奈良茶飯・鮭の照り焼き 七色お和え 吉野汁	鮭 白みそ 鶏肉、油揚げ、削り節、だし昆布	米・砂糖、油 すりごま、砂糖 くず粉	生姜 ごぼう、なす、かぼちゃ、いんげん、人参 万能ねぎ、椎茸、人参、大根	544 Kcal 30.0 g 14.5 g 1.5 g	奈良茶飯は、「大仏さま」で知られる東大寺のお坊さんが、ほうじ茶を使ってお粥を作ったものが基になっていると言われています。
29			ハムピラフ 春野菜のチャウダー キャロットドレッシングのサラダ	ロースハム、ベーコン 鶏肉、豆乳、鶏がら	米、オリーブオイル 小麦粉、乳不使用マーガリン、油 油、オリーブオイル、砂糖	にんにく、玉ねぎ、人参、マッシュルーム キャベツ、玉ねぎ、人参、スナップエンドウ、かぶ、アスパラガス、クリームコーン ブロッコリー、きゅうり、キャベツ、ホールコーン、人参	539 Kcal 20.3 g 18.2 g 2.2 g	アスパラガスは、姉妹都市、長野県木島平村から届きます。木島平村のアスパラは太くて甘みがあります。

天候不良など都合により食材・献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。
 姉妹都市の木島平村や地域の農家から届く食材を使用しています。 木島平村産：米、えのき茸、ぶなしめじ、なめこ、きくらげ、グリーンアスパラ 地産野菜：今月の使用はありません
 □はブックメニューの日です。今月は『わかめ』(作：青木 優和・絵：畑中 富美子・監修：田中 次郎)にちなんで献立です。