

令和7年度 5月 給食献立予定表

千代田区立富士見小学校

日	予定	献立名	牛乳	主に体をつくる ものになる	主にエネルギーの ものになる	主に体の調子を整える ものになる	1人ばく質	ひとくち メモ
1 木	八十八夜の 献立	お茶揚げパン コールスローサラダ ポークビーンズ	○		ミルクパン、油、グラニュー糖、三温糖 油、上白糖	キャベツ、きゅうり、にんじん	578 kcal 23.6 g	お茶揚げパンは、ミルクパンを油で揚げて、東京産の抹茶と砂糖をまぶします。
2 金	端午の節句の 献立	ちまき風中華おこわ 鯛の照り焼き 五色和え 兜かまぼこのすまし汁	○	豚肉、干し貝柱 ぶり かまぼこ	米、もち米、ごま油、くり 三温糖、片栗粉 三温糖	しょうが、にんじん、たけのこ、干しいたけ、さやいんげん しょうが こまつな、にんじん、もやし、キャベツ、ホールコーン にんじん、こまつな	552 kcal 27.0 g	鯛は、成長するにつれて名前が変化する「出世魚」です。子どもたちの健やかな成長を願う献立にしました。
5 月	こどもの日							
6 火	振替休日							
7 水		麻婆豆腐丼 もやしとえのきのスープ 季節の柑橘類 (カラマンダリン)	○	豚肉、みそ、豆腐 鶏肉	米、油、三温糖、片栗粉、ごま油 油、ごま油	しょうが、にんにく、ねぎ、たけのこ、にんじん、干しいたけ、にら にんにく、たまねぎ、もやし、えのきたけ、こまつな カラマンダリン	582 kcal 25.9 g	カラマンダリンは、温州みかんときんぎょマンダリンを合わせてできた果物です。
8 木		ごはん 初夏のから揚げ 黒糖ソースがけ 切干大根サラダ キャベツのみそ汁	○	かつお 油揚げ、みそ	米 片栗粉、油、黒砂糖 三温糖、ごま油、なたね油	しょうが、ねり梅 きゅうり、にんじん、もやし、切干大根、たまねぎ キャベツ、だいこん	571 kcal 27.0 g	5月の旬の味、「初夏」を角切りにして油で揚げ、梅の風味の黒糖ソースをからめます。鯉は、ご家庭では生の刺身や
9 金		ごはん 手作りなめたけ 肉じゃが しらす入りかきたま汁	○	豚肉 豆腐、しらす、卵	米 三温糖 油、こんにゃく、じゃがいも、三温糖 片栗粉	えのきたけ たまねぎ、にんじん、さやいんげん にんじん、こまつな	562 kcal 22.9 g	ただきで食べることが多いと思います。鯉は加熱すると、身がしまって硬くなりやすいので、小さめに切って、食べ
12 月		ごはん 鯛の塩焼き 小松菜と油揚げのお浸し みそけんちん汁	○	さば 油揚げ、かつお節 豆腐、みそ	米 三温糖 こんにゃく	こまつな、はくさい、にんじん だいこん、にんじん、干しいたけ、ねぎ	574 kcal 24.1 g	やすくは上げています。 
13 火		ごはん 春巻き 野菜のうま塩だれ チンゲン菜スープ	○	豚肉 鶏肉、豆腐、わかめ	油、はるさめ、三温糖、片栗粉、小麦粉、春巻きの皮、油 すりごま、油、ごま油、三温糖 ごま油	しょうが、たけのこ、にんじん、干しいたけ キャベツ、にんじん、もやし、こまつな、にんにく にんじん、えのきたけ、チンゲン菜	566 kcal 20.0 g	春巻きは、給食室の手作りです。具を炒めて調味したものを1枚ずつ丁寧に包みます。給食の料理の中でも作るのが
14 水	♪ブック メニュー	ごはん 鮭のバター醤油かけ じゃこサラダ 鶏ごぼう汁 (♪おいしい根っこ)	○	さけ、みそ じゃこ 鶏肉、生揚げ、みそ	米 三温糖、バター、片栗粉 油、三温糖	きゅうり、キャベツ、ブロッコリー、にんじん ごぼう、にんじん、えのきたけ、ねぎ、こまつな	556 kcal 29.5 g	大変な料理の1つです。子どもたちに人気のある料理の一つにちりめんじゃこを使ったサラダがあります。ちりめん
15 木		みそラーメン 照り焼きまん 季節の柑橘類(金美果)	○	豚肉、みそ 鶏肉	中華めん、ごま油、油 三温糖、小麦粉、上白糖	にんにく、しょうが、ねぎ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、にら、ホールコーン ただのこ、干しいたけ 金美果(きんみか)	606 kcal 24.6 g	じゃこは、一度油でカリカリになるまで炒めています。15日の照り焼きまんは、肉
16 金		ピザトースト アスパラガスのサラダ 豆乳スープ	○	ウィンナー、チーズ 鶏肉、豆乳	食パン、オリーブ油 油、上白糖	にんにく、たまねぎ、マッシュルーム、ピーマン キャベツ、アスパラガス、きゅうり、にんじん、ホールコーン たまねぎ、にんじん、しめじ	557 kcal 24.7 g	まん風の照りパンです。蒸しパンの生地に甘辛く煮た鶏肉
17 土	学校公開 引き渡し訓練	ポークカレーライス 手作り福神漬 パインヨーグルト	○	豚肉 ヨーグルト	米、油、じゃがいも、バター、小麦粉 三温糖 上白糖	しょうが、にんにく、たまねぎ、セロリ、にんじん、ホールトマト、チャツネ きゅうり、だいこん、にんじん、れんこん、しょうが パイン缶	656 kcal 19.6 g	て、スチームコンベクションオープンで蒸して作ります。

裏面に続きます。

日	予定	献立名	牛乳	主に体をつくる もとになる	主にエネルギーの もとになる	主に体の調子を整える もとになる	1献立 - たんばく質	ひとくち メモ
19月		振替休業日						
20火	♪ブック メニュー	クリームスパゲティ オニオンスープ プリン (フルルとラウのカスタード・プリン)	○	ベーコン、牛乳、豆乳、チーズ、生クリーム ベーコン 卵、牛乳、生クリーム	スパゲティ、油、バター、小麦粉 油 グラニュー糖、上白糖	セロリ、にんにく、たまねぎ、にんじん、エリンギ、パセリ たまねぎ、にんじん、しめじ	625 kcal 23.2 g	「給食のプリンを食べてみた い」というリクエストがあり ました。卵、牛乳、砂糖、生
21水	鳥取県の 郷土料理	どんどうけめし 野菜の甘酢和え 鰯入りつみれ汁	○	鶏肉、豆腐 ツナ いわし、鶏肉	米、ごま油、三温糖 油、三温糖 片栗粉	にんじん、ごぼう、ねぎ きゅうり、キャベツ、にんじん、らっきょう しょうが、ねぎ、ごぼう、だいこん、にんじん、万能 ねぎ	552 kcal 25.3 g	クリームで蒸しプリンを作り ます。 どんどうけめしの「どんどう
22木	群馬県の 郷土料理	ソースかつ丼 こしね汁 そら豆の塩ゆで	○	豚肉 豚肉、油揚げ、豆腐、みそ	米、小麦粉、パン粉、パン粉、油、三温 糖 じゃがいも、こんにゃく	キャベツ にんじん、ごぼう、ねぎ、干ししいたけ	660 kcal 30.2 g	け」は、鳥取の方で「雷」 を意味します。豆腐を炒める 時の音が雷に似ているところ
23金		ひじきチャーハン レバーとポテトのごまがらめ 豆腐とレタスのスープ	○	豚肉、ひじき、卵 豚レバー 豚肉、豆腐	米、油、ごま油、上白糖 片栗粉、油、じゃがいも、三温糖、 ごま ごま油	にんにく、しょうが、ねぎ、たまねぎ、にんじん、え だまめ しょうが しょうが、たまねぎ、にんじん、えのきだけ、レタ ス	582 kcal 25.2 g	から名前がついています。 22日の「こしね汁」は、群 馬県の特産品であるこんにゃ
26月		黒砂糖パン ポテトオムレツ キャベツのサラダ ABCマカロニスープ	○		黒砂糖パン 油、じゃがいも、三温糖 油、上白糖 マカロニ	たまねぎ キャベツ、にんじん、黄パプリカ、きゅうり、たま ねぎ にんじん、たまねぎ、キャベツ、こまつな	584 kcal 26.1 g	く、しいたけ、ねぎを使った 汁物です。「そら豆の塩ゆで」 のそら豆は、2年生の皆さんが さやむきする予定です。
27火		ごはん 豚肉と豆腐のすき焼き煮 大根のすまし汁	○	豆腐、豚肉	米 三温糖、油、こんにゃく、車ふ	ごぼう、にんじん、干ししいたけ、たけのこ、はく さい、ねぎ、えだまめ にんじん、だいこん、こまつな	555 kcal 26.3 g	豚肉と豆腐のすき焼き煮の豆 腐はくすずれやすいので、別の 釜で豆腐だけを煮ておき、他
28水		ごはん 小鯛の竜田揚げ 焼肉サラダ 新じゃがとわかめのみそ汁	○	こいわし 豚肉 わかめ、みそ	米 米粉、片栗粉、油 ごま油、三温糖、ごま油 じゃがいも	しょうが にんにく、きゅうり、にんじん、キャベツ、もやし たまねぎ	562 kcal 19.6 g	の具材が煮えたところに加え て作っています。 焼肉サラダは、児童に人気の ある料理で、毎回完食に近い
29木		バターライスえびソースかけ オニオンレタラダ 季節の柑橘類 (河内晩柑)	○	鶏肉、えび、牛乳、豆乳、生クリーム	米、バター、油、小麦粉 油、三温糖	にんにく、たまねぎ、マッシュルーム、ブロッコ リー キャベツ、きゅうり、にんじん、ホールコーン、た まねぎ 河内晩柑 (かわちばんかん)	600 kcal 22.8 g	です。豚肉も肉をにんにくの 入った甘辛のたれで味つけを し、サラダのトッピングに
30金	大阪府の 郷土料理	きざみきつなうどん たこ揚げ 野菜のからし醤油	○	鶏肉、油揚げ たこ、かつお節、あおのり	うどん、三温糖 じゃがいも、片栗粉、小麦粉、油 ごま	だいこん、にんじん、干ししいたけ、ねぎ にんじん、ねぎ こまつな、にんじん、キャベツ	597 kcal 23.1 g	4月より開催中の大阪・関西 万博に合わせて大阪府の料理 を紹介します。

※ 献立表の栄養価は中学年（3・4年生）の値を表記しております。

※ 献立や使用食材は都合により変更する場合があります。

※ 調味料などの詳しい使用食材を知りたい場合や、献立についてご不明な点がありましたら学校までお問い合わせください。

【保護者の方へお願い(再掲)】

衛生への配慮として、給食当番はマスクをして配膳をします。
使い捨てまたは布製のマスクをご用意ください。再度お願い申し
上げます。



4月の給食より



4月24日(木)の1時間目、1年生の子どもたちに給
食室のお手伝いとしてグリーンピースのさやむきをし
てもらいました。

塩ゆでをして、グリーンピースごはんにして提供しま
した。1年生からは、「グリーンピースごはんおいしかっ
たよ!!」という声がたくさんありました。

きょうだい学年の6年生では、1年生がさやむきして
くれたグリーンピースごはんを残さず食べよう!という
声がありました。

1年生の皆さん、ご協力ありがとうございました。



5月の献立紹介

【5月の東京都内産野菜】

小松菜(全て) 平野農園
きゅうり 鈴木農園
(14, 21, 28, 29日)
だいこん 鈴木農園
(27日)
キャベツ 鈴木農園
(26日)



★本に出てくる食材の紹介や料理をイメージした「ブックメニュー」を紹介します。

♪5月14日(水) 鶏ごぼう汁

「おいしい根っこ」

編著:中野 明正 協力:根研究学会 文:小泉 光久

絵:堀江 篤史

♪5月20日(火) プリン

「フルルとラウのカスタード・プリン」

文:絵:あんびる やすこ 出版社:岩崎書店