

5月給食予定献立表

令和8年度

清瀬市立清瀬第三小学校

日	献立名	飲用牛乳	材料(飲用牛乳以外を記載しています。)				エネルギーたんぱく質食塩相当量	備考
			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	その他 (調味料・だしなど)		
1 金	高野豆腐のそぼろ丼	○	とりひきにく,こおりどうふ	こめ,むぎ,あぶら,じょうはくとう,すりごま	ほししいたけ,にんじん,ねぎ		613 kcal	●八十八夜 立春から数えて88日目の ことで、新茶を摘む時期と して知られています。「夏 も近づくと八十八夜〜が」と 有名な「茶摘み」の歌にも 登場する言葉です。今年の 八十八夜は5月2日です。 給食では1日早く八十八夜 にちなみ抹茶を使ったデ ザートを作ります！ 
	田舎汁		あぶらあげ	じゃがいも,あぶら	だいこん,ごぼう,にんじん,ねぎ,こまつな	さけ,こいくちしょうゆ, みりん,しお,さばだし, だしこんが,まっちゃん	23.7 g	
	抹茶ゼリー黒みつかけ		こなかんでん,ぎゅうにゅう,なまクリーム	じょうはくとう,くろさとう			1.7 g	
7 木	中華ちまき	○	ぶたにく	もちごめ,むぎ,あぶら,じょうはくとう,ごまあぶら	にんじん,たけのこ(みず),ほししいたけ,ねぎ		578 kcal	●ちまき 連休中のこどもの日には、 子供の健やかな成長を 願ってちまきを食べる風 習があります。連休明け初 日の給食は、こどもの日に ちなみ「中華ちまき」を作 ります！ 
	ワンタンスープ		ぶたにく	ウェーブワンタン,あぶら,ごまあぶら,いりごま	もやし,にんじん,えのきたけ,ねぎ,チンゲンサイ	さけ,こいくちしょうゆ, みりん,しお,さばだし, こしょう,こめず	22.4 g	
	こんにゃくの中華あえ		ツナ	サラダこんにゃく,ごまあぶら,すりごま	きゅうり,キャベツ,たまねぎ		2.1 g	
8 金	新ごぼうご飯	○	ぶたひきにく	こめ,むぎ,あぶら,さんおんと,いりごま	ごぼう,にんじん		596 kcal	●ちまき 連休中のこどもの日には、 子供の健やかな成長を 願ってちまきを食べる風 習があります。連休明け初 日の給食は、こどもの日に ちなみ「中華ちまき」を作 ります！ 
	きびなご揚げ		きびなご	こむぎこ,でんがん,あぶら	しょうが	こいくちしょうゆ,さけ, みりん,しお,さばだし, だしこんが	24.6 g	
	みそ汁		わかめ,あぶらあげ,しろみそ,あかみそ	じゃがいも	たまねぎ		2.0 g	
	ごまあえ			すりごま,ねりごま,さんおんと	ほうれんそう,もやし			
11 月	ご飯	○		こめ,むぎ			587 kcal	～清瀬市産食材～ 「ほうれんそう ・だいこん (松村さんより) ・チンゲンサイ (清水さんより) ・かぶ (石井さんより) ・こまつな ・キャベツ (野村さんより) ●運動会応援献立● 運動会前日は「勝つ」に かけたチキンカツバーガー、 「頑張るぞ！」の気持ちを こめた「ガルバンゾー(白 よこ豆)スープ」、紅白を白 玉団子の色で表現した「フ ルーツ紅白白玉」を組み合 わせた、運動会応援献立に しました◎元気をチャージ して、運動会を楽しみま しょう！ 
	のりの佃煮		きざみのり	じょうはくとう		こいくちしょうゆ,みり ん,しお,さばだし, だしこんが	22.9 g	
	じゃがいものそぼろ煮		ぶたひきにく	じゃがいも,いとこんにゃく,あぶら,さんおんと	たまねぎ,にんじん,グリーンピース,しょうが		2.1 g	
	かきたま汁		どうふ,たまご	でんがん	ほうれんそう,ねぎ			
12 火	スパゲティパスタオーレ	○	えび,いか	ハーフスパゲティ,オリーブあぶら	たかのつめ,にんにく,たまねぎ,トマトかん,トマト ピューレ,トマトペースト	しろワイン,トマトケ チャップ,しお,こいくち しょうゆ,こしょう,オレ ガノ,パズル,こめず,か らしこ,ベーキングパウ ダー	605 kcal	●運動会応援献立● 運動会前日は「勝つ」に かけたチキンカツバーガー、 「頑張るぞ！」の気持ちを こめた「ガルバンゾー(白 よこ豆)スープ」、紅白を白 玉団子の色で表現した「フ ルーツ紅白白玉」を組み合 わせた、運動会応援献立に しました◎元気をチャージ して、運動会を楽しみま しょう！ 
	ビーンズサラダ		だいず,あおだいず	あぶら,じょうはくとう,ごまあぶら	きゅうり,キャベツ,にんじん		27.5 g	
	オレンジチーズケーキ		ヨーグルト,クリームチーズ,たまご,なまクリーム	ぐらにゅーとう,マーマード,こむぎこ			2.0 g	
13 水	四川豆腐丼	○	どうふ,ぶたにく	こめ,むぎ,あぶら,じょうはくとう,ごまあぶら,でん がん	たまねぎ,にんじん,チンゲンサイ,ほししいたけ,しよ うが,にんにく		630 kcal	●運動会応援献立● 運動会前日は「勝つ」に かけたチキンカツバーガー、 「頑張るぞ！」の気持ちを こめた「ガルバンゾー(白 よこ豆)スープ」、紅白を白 玉団子の色で表現した「フ ルーツ紅白白玉」を組み合 わせた、運動会応援献立に しました◎元気をチャージ して、運動会を楽しみま しょう！ 
	わかめスープ		わかめ	ごまあぶら,いりごま	たけのこ(みず),えのきたけ,ねぎ	トウバンジャン,こいく ちしょうゆ,さけ,うすく ちしょうゆ,しお,こしよ う,とりがら,しお	23.1 g	
	新じゃがのまるごと揚げ			しんじゃが,あぶら			2.0 g	
14 木	ご飯	○		こめ,むぎ			587 kcal	《旬》新じゃがいも 
	いかのねぎみそ焼き		いか,しろみそ	ねりごま	しょうが,にんにく,ねぎ	さけ,みりん,こいくち しょうゆ,さばだし,だし こんが,こめず,しお,こ しょう	31.2 g	
	呉汁		だいず,あぶらあげ,あかみそ	じゃがいも,あぶら	ごぼう,だいこん,にんじん,ねぎ		2.1 g	
	ごまじゃこあえ		ちりめんじゃこ	いりごま,ごまあぶら	キャベツ,きゅうり,もやし,たまねぎ			
15 金	チキンカツバーガー	○	とりにく	はいがまるパン,こむぎこ,パンこ,あぶら,じょうはく とう	キャベツ	しお,こしょう,からしこ, ちゅうのうソース,トマ トケチャップ,ウスター ソース,しろワイン,うす くちしょうゆ,ロリエ, とりがら	650 kcal	●運動会応援献立● 運動会前日は「勝つ」に かけたチキンカツバーガー、 「頑張るぞ！」の気持ちを こめた「ガルバンゾー(白 よこ豆)スープ」、紅白を白 玉団子の色で表現した「フ ルーツ紅白白玉」を組み合 わせた、運動会応援献立に しました◎元気をチャージ して、運動会を楽しみま しょう！ 
	ガルバンゾースープ		ひよこまめ,ぶたにく	あぶら	かぶ,かぶのは,たまねぎ,にんじん,ホールコーン		28.1 g	
	フルーツ紅白白玉		どうふ	しらたまこ,サイダー	クランベリージュース,みかんかんづめ,パインかんづ め,ももかんづめ		2.1 g	
19 火	ご飯	○		こめ,むぎ			602 kcal	●運動会応援献立● 運動会前日は「勝つ」に かけたチキンカツバーガー、 「頑張るぞ！」の気持ちを こめた「ガルバンゾー(白 よこ豆)スープ」、紅白を白 玉団子の色で表現した「フ ルーツ紅白白玉」を組み合 わせた、運動会応援献立に しました◎元気をチャージ して、運動会を楽しみま しょう！ 
	さばの文化干し		さばふんかほし			さばだし,だしこんが, こいくちしょうゆ,みり ん	29.7 g	
	みそ汁		あぶらあげ,どうふ,しろみそ,あかみそ	にんじん,だいこん,ねぎ			2.2 g	
	いそあえ		きざみのり	キャベツ,こまつな,えのきたけ,しめじ,ホールコーン				
20 水	山菜うどん	○	とりにく,あぶらあげ	うどん	さんさいみつくす(みず),にんじん,ねぎ		570 kcal	《旬》山菜&明日葉 春から初夏が旬の山菜を たっぷり使ったうどんを作 ります。団子には八丈島で 多く収穫されている明日 葉の粉末を使用し、黄緑色 の団子を作ります！ 
	キャベツの香味だれ			ごまあぶら,いりごま	キャベツ,きゅうり,しょうが	こいくちしょうゆ,みり ん,しお,さけ,さばだし, だしこんが,うすくち しょうゆ	24.0 g	
	明日葉だんご		どうふ,きなこ	じょうしんこ,しらたまこ,じょうはくとう	あしたぼこ		1.9 g	
21 木	手作りピザ	○	どうにゅう,ベーコン,チーズ	きょうりきこ,じょうはくとう,あぶら	にんにく,たまねぎ,マッシュルーム,ピーマン	ドライイースト,ベーキ ングパウダー,しお,トマ トケチャップ,ウスター ソース,こしょう,ロリエ, とりがら	632 kcal	《旬》アスパラ 
	春野菜のシチュー		とりにく,しろいんげんまめ,ぎゅうにゅう,なまク リーム	あぶら,じゃがいも,こむぎこ,バター	グリーンアスパラ,たまねぎ,にんじん,キャベツ		26.2 g	
	パイナップル				パイナップル		2.2 g	
22 金	ご飯	○		こめ,むぎ			616 kcal	《旬》パイナップル 沖縄県石垣島から産地直 送です◎ 
	かつおの甘辛揚げ		かつお	じゃがいも,でんがん,あぶら,じょうはくとう,いりご ま	しょうが	さけ,こいくちしょうゆ, みりん,さばだし,だし こんが,しお,うすくち しょうゆ	28.1 g	
	むらくも汁		とりにく,たまご	でんがん,ごまあぶら	にんじん,えのきたけ,ほうれんそう,ねぎ		1.8 g	
	かぶの即席づけ				かぶ,かぶのは,キャベツ,しょうが			
25 月	豚キムチ丼	○	ぶたにく	こめ,むぎ,あぶら,じょうはくとう,いりごま,ごまあ ぶら	にんにく,しょうが,ねぎ,キムチづけ,たまねぎ,にん じん,にら,キャベツ		574 kcal	《旬》そらまめ 1年生のみなさんに、旬で あるそらまめのさやむき をしてもらいます！ 
	ちんげん菜のスープ		ぶたにく,どうふ		ねぎ,チンゲンサイ,しめじ	こいくちしょうゆ,さけ, しお,こしょう,とんこ つ,とりがら	25.9 g	
	ゆでそらまめ				そらまめ		2.1 g	
26 火	わかめご飯	○	わかめ	こめ,むぎ			593 kcal	●小松菜の日 5月27日は語呂合わせで 小松菜の日とされています ！ピューレにした清瀬 市産のこまつなを、甘い クッキー生地混ぜこみ、 パンにぬって焼き上げた 「小松菜ビスキュイパン」を 作ります！ 
	ししゃものごま揚げ		ししゃも	こむぎこ,いりごま,あぶら		さけ,ベーキングパウ ダー,こいくちしょうゆ, しお,さばだし,だし こんが	23.7 g	
	けんちん汁		どうふ	こんにゃく,じゃがいも,ごまあぶら	にんじん,だいこん,ごぼう,ねぎ		2.1 g	
	野菜とツナのあえもの		ツナ		こまつな,キャベツ,もやし			
27 水	小松菜ビスキュイパン	○	ぎゅうにゅう,たまご	丸パン,バター,じょうはくとう,こむぎこ	こまつな	しろワイン,しお,こいく ちしょうゆ,こしょう,と んこつ,こめず,からし こ	612 kcal	●小松菜の日 5月27日は語呂合わせで 小松菜の日とされています ！ピューレにした清瀬 市産のこまつなを、甘い クッキー生地混ぜこみ、 パンにぬって焼き上げた 「小松菜ビスキュイパン」を 作ります！ 
	ポトフ		ぶたにく,フランクフルト	あぶら,じゃがいも	たまねぎ,にんじん,キャベツ,こまつな,セロリー		22.3 g	
	ひじきサラダ		ひじき	すりごま,あぶら,じょうはくとう	だいこん,きゅうり,ホールコーン		2.3 g	
28 木	親子丼	○	とりにく,たまご	こめ,むぎ,じょうはくとう	たまねぎ,にんじん,さいやいんげん	こいくちしょうゆ,みり ん,しお,こいくちしょう ゆ,うすくちしょうゆ, さばだし,だしこんが	589 kcal	●小松菜の日 5月27日は語呂合わせで 小松菜の日とされています ！ピューレにした清瀬 市産のこまつなを、甘い クッキー生地混ぜこみ、 パンにぬって焼き上げた 「小松菜ビスキュイパン」を 作ります！ 
	沢煮わん		ぶたにく,どうふ	あぶら,じゃがいも,いとこんにゃく	ごぼう,にんじん,たけのこ(みず),ねぎ,ほししい たけ		24.8 g	
	河内晩柑				かわちばんかん		1.8 g	
29 金	コーンピラフ	○		こめ,むぎ,バター,あぶら	ホールコーン,たまねぎ,パセリ	しお,こしょう,こいくち しょうゆ,さけ,トマトケ チャップ,あかワイン,こ いくちしょうゆ,とりが ら,とんこつ,こいくち しょうゆ,こめず,からし こ	605 kcal	《旬》河内晩柑 熊本県から産地直送です ◎ 
	さわらのパン粉焼き		さわら,こなチーズ	パンこ,オリーブあぶら	パセリ		27.7 g	
	ミネストローネ		ベーコン,だいず	じゃがいも	セロリー,たまねぎ,にんじん,トマトかん		2.2 g	
	海藻サラダ		かいそうミックス	じょうはくとう,あぶら,ごまあぶら	キャベツ,きゅうり			

※献立は天候、食材料の納品状況等により、変更になることがあります。
※栄養価の表示については、中学年相当を記載しています。