

5月 給食予定献立表

令和7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 木	高野豆腐のそぼろ丼	○	とりひきにく,こおりとうふ	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		649 kcal	●八十八夜 立春から88日目にあたる日です。今年は5月1日が八十八夜です。新茶の収穫が始まるこの季節にちなみ、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,さばがし,だしこんが,まっちゃ	25.0 g	
	抹茶ゼリー黒蜜かけ		アガー,ぎゅうにゅう,なまクリーム	じょうはくとう,くろさとう			1.8 g	
2 金	中華ちまき	○	ぶたにく	もちこめ,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(みずに),ほししいたけ,ねぎ,こまつな		578 kcal	
	ワンタンスープ		ぶたにく	ウエーブワンタン,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,ほうれんそう	さけ,こいくちしょうゆ,とりから,しお,こしょう	20.3 g	
	サイダーポンチ			サイダー	ももかんづめ,パインかんづめ,みかんかんづめ		1.7 g	
7 水	ツナカレーピラフ	○	ツナ	こめ,むぎ,バター,あぶら	たまねぎ,にんじん,ピーマン,マッシュルーム(みずに),ホールコーン		592 kcal	●子どもの日 GW中の子どもの日にちなみ、連休前日は竹の皮にもち米を包んで蒸した「ちまき」を手作りします！
	白いんげんと野菜のスープ		しろいんげんまめ,ぶたにく	あぶら	にんじん,かぶ,かぶのは,たまねぎ,キャベツ	カレーこ,しろワイン,しお,こしょう,トマトケチャップ,とりから	23.2 g	
	じゃがいものチーズ焼き		チーズ	じゃがいも	パセリこ		2.1 g	
8 木	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),にんじん,ねぎ		579 kcal	 《旬》山菜
	ゆで野菜ごまだれかけ			いりごま,じょうはくとう,ねりごま	ほうれんそう,キャベツ,もやし	こいくちしょうゆ,みりん,しお,さけ,さばがし,だしこんが	24.8 g	
	明日葉だんご		とうふ,きなこ	じょうしんこ,しらたまこ,じょうはくとう	あしたばこ		1.7 g	
9 金	ご飯	○		こめ,むぎ			589 kcal	《旬》明日葉 明日葉は明日には新しい芽が出ると言われるほど成長が早い、セリ科の植物です。東京都の八丈島でよく収穫されます。東京都八丈島産の明日葉の粉を使って、団子を作ります！
	さばの文化干し		さばぶんかほし			さばがし,だしこんが,こいくちしょうゆ,みりん	28.4 g	
	みそ汁		あぶらあげ,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			
12 月	四川豆腐丼	○	とうふ,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,しょうが,にんにく		572 kcal	
	わかめスープ		とりにく,わかめ	ごまあぶら,いりごま	たけのこ(みずに),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,こしょう,とりから	23.0 g	
	メロン				メロン		1.9 g	
13 火	新ごぼうご飯	○	ぶたひきにく	こめ,むぎ,あぶら,さんおんとう,いりごま	ごぼう,にんじん		580 kcal	《旬》メロン 《旬》新ごぼう  
	きびなご揚げ		きびなご	でんがん,こむぎこ,あぶら		こいくちしょうゆ,さけ,みりん,しお,こしょう,さばがし,だしこんが	24.7 g	
	みそ汁		とうふ,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,さんおんとう	ほうれんそう,もやし			
14 水	スパゲティパスタオーレ	○	えび,いか	ハーフスパゲティ,オリーブゆ	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,パセリ,こめず,からしこ,ベーキングパウダー	605 kcal	●マーメレードの日 5月14日はマーメレードの日です。マーメレードジャムを使ってケーキを作ります！ 
	ビーンズサラダ		だいたいず,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	
	マーメレードケーキ		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,マーメレード,こむぎこ			2.0 g	
15 木	ご飯	○		こめ,むぎ			588 kcal	●運動会応援献立 翌日の運動会に向けて、「勝つ」をかけてチキンカツを揚げます！また、「頑張るぞ！」を少しねってガルパンソー(ひよこ豆)のスープを作ります。小のみなさんが全力を尽くせるよう、給食室一同応援しています！ 
	のりの佃煮		のり	じょうはくとう		こいくちしょうゆ,みりん,しお,さけ,さばがし,だしこんが	23.2 g	
	じゃがいものそぼろ煮		ぶたひきにく	じゃがいも,いとこんにやく,あぶら,さんおんとう	たまねぎ,にんじん,グリーンピース,しょうが		2.0 g	
	かきたま汁		とうふ,たまご	でんがん	ほうれんそう,ねぎ			
16 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,なまパンこ,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,ローリエ,とりから	674 kcal	《旬》そらまめ ●そらまめのさやむき 1年生に旬の食材「そらまめ」のさやむきをしてもらいます。そらまめのさやには他の豆にはないあるものが…！よく観察しながらむきます◎ 
	ガルパンソースープ		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	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,とりから,とんこつ,こめず	27.6 g	
	サワーかん		こなかんてん,にゅうさんきんいりりょう				2.5 g	
20 火	ご飯	○		こめ,むぎ			581 kcal	《旬》新じゃがいも ～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) ●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。清瀬産の小松菜をたっぷり使ってビスキュイパンを作ります！ 
	もうかざめのねぎみそ焼き		もうかざめ,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,しお,うすくちしょうゆ,さばがし,だしこんが,こめず,こしょう	31.3 g	
	沢煮わん		ぶたにく,とうふ	あぶら,じゃがいも,いとこんにやく	ごぼう,にんじん,たけのこ(みずに),ねぎ,ほししいたけ		1.9 g	
	ごまじゃこ和え		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			
21 水	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,さやいんげん		611 kcal	●そらまめのさやむき 1年生に旬の食材「そらまめ」のさやむきをしてもらいます。そらまめのさやには他の豆にはないあるものが…！よく観察しながらむきます◎ 
	けんちん汁		とうふ	こんにやく,じゃがいも,あぶら,ごまあぶら	にんじん,だいこん,ごぼう,ねぎ	こいくちしょうゆ,みりん,しお,さけ,さばがし,だしこんが	26.8 g	
	ゆでそらまめ				そらまめ		1.9 g	
	コーンピラフ			こめ,むぎ,バター	ホールコーン,たまねぎ,パセリ		613 kcal	
22 木	さわらのパン粉焼き	○	さわら,こなチーズ	パンこ,オリーブゆ	パセリこ	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,とりから,とんこつ,こめず	28.6 g	《旬》新じゃがいも ～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) ●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。清瀬産の小松菜をたっぷり使ってビスキュイパンを作ります！ 
	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,キャベツ,トマトかん		2.3 g	
	グリーンサラダ			じょうはくとう,あぶら	ほうれんそう,きゅうり,もやし,たまねぎ			
	ジャージャー麺		ぶたひきにく,だいず,あかみそ	ちゅうかめん,あぶら,ごまあぶら,じょうはくとう,でんがん	にんにく,しょうが,ねぎ,たけのこ(みずに),ほししいたけ,にんじん	さけ,こいくちしょうゆ,みりん,トウバンジャン,チンゲンサイ,オスターソース,とりから,しお,こめず,いちみつからし	584 kcal	
23 金	新じゃがのまるごと揚げ	○		しんじゃがいも,あぶら			23.3 g	～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) ●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。清瀬産の小松菜をたっぷり使ってビスキュイパンを作ります！ 
	華風づけ		さんおんとう,ごまあぶら,いりごま	きゅうり,だいこん			2.3 g	
	わかめご飯		わかめ	こめ,むぎ,いりごま			615 kcal	
26 月	ししゃものごま揚げ	○	ししゃも	こむぎこ,くろいりごま,あぶら		さけ,ベーキングパウダー,こいくちしょうゆ,しお,さばがし,だしこんが	26.3 g	・かぶ(石井さんより) ・こまつな・キャベツ(野村さんより) ●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。清瀬産の小松菜をたっぷり使ってビスキュイパンを作ります！ 
	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		2.2 g	
	野菜とツナのあえもの		ツナ		こまつな,キャベツ,もやし			
	小松菜ビスキュイパン		ぎゅうにゅう,たまご	まるパン,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	622 kcal	
27 火	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		23.2 g	●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。清瀬産の小松菜をたっぷり使ってビスキュイパンを作ります！ 
	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	
	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	さけ,こいくちしょうゆ,しお,こしょう,とんこつ,とりから	565 kcal	
28 水	ちんげん菜のスープ	○	ぶたにく,とうふ		ねぎ,チンゲンサイ,しめじ		23.9 g	《旬》河内晩柑 熊本県から産地直送です 《旬》かつお 《旬》かぶ   
	河内晩柑				かわちばんかん		2.0 g	
	ご飯			こめ,むぎ			604 kcal	
29 木	かつおの甘辛揚げ	○	かつお		しょうが	さばがし,だしこんが,さけ,こいくちしょうゆ,みりん,しお,うすくちしょうゆ,こめず	27.8 g	《旬》かつお 《旬》かぶ  
	みそ汁		あぶらあげ,とうふ,しろみそ,あかみそ	じゃがいも,でんがん,あぶら,じょうはくとう,いりごま	えのきたけ,こまつな,にんじん		1.8 g	
	かぶのレモン風味			じょうはくとう	かぶ,かぶのは,キャベツ,レモンかじゅう			
30 金	シーフードカレーライス	○	えび,いか	こめ,むぎ,あぶら,じゃがいも,こむぎこ,バター	しょうが,にんにく,たまねぎ,にんじん	しろワイン,トマトケチャップ,ウスターソース,こいくちしょうゆ,オーストリア産,カルダモン,クミン,コリアンダー,マゴチヤップ,しお,こしょう,カレーこ,ローリエ,とんこつ,とりから,こめず,からしこ	600 kcal	《旬》パイナップル 沖縄県石垣島から産地直送です 
	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		20.8 g	
	パイナップル				パイナップル		2.3 g	

※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。