



5月の給食予定献立表



令和7年度

東京都立府中けやきの森学園

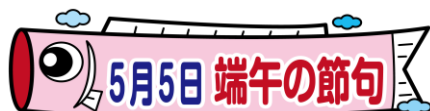
日曜	献立名 普通食[後期食/初期・中期食]	牛乳	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	普通食 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	後期食 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	初期・中期食 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 木	麦ご飯[軟飯/お粥]	○		精白米,米粒麦		586 kcal	509 kcal	409 kcal
	生揚げの辛みそ炒め[豆腐の辛みそだれかけ]		豚肉,ハチみそ,赤みそ,生揚げ	米ぬか油,三温糖,片栗粉	にんにく,しょうが,たけのこ,ねぎ, しいたけ,キャベツ,ピーマン	26.9 g	23.2 g	19.6 g
	切り干し大根ナムル[大根のナムル]			ごま油,三温糖,白いりごま	切干大根,もやし,にんじん,きゅう りにんにく	19.5 g	17.7 g	12.3 g
	わかめの中中華スープ		生わかめ	ごま油	大根,チンゲン菜,ねぎ	2.7 g	2.9 g	2.4 g
2 金	たけのこご飯[たけのこ軟飯/粥]	○	油揚げ	精白米	たけのこ,さやえんどう	572 kcal	487 kcal	436 kcal
	さわらの西京焼き[さわらの西京蒸し]		さわら,西京みそ	片栗粉		29.7 g	22.9 g	21.2 g
	野菜としらすのサラダ		しらす	三温糖,米ぬか油,白いりごま	にんじん,キャベツ,とうもろこし	19.7 g	13.9 g	13.1 g
	すまし汁		油揚げ		ほうれん草,大根	2.6 g	2.4 g	2.3 g
7 水	麦ご飯[軟飯/お粥]	○		精白米,米粒麦		557 kcal	454 kcal	412 kcal
	千草焼き[千草蒸し]		鶏肉,鶏卵	米ぬか油,三温糖,片栗粉	にんじん,ねぎ,しいたけ	25.6 g	21.5 g	17.0 g
	野菜ののり和え		きざみのり,かつお節		にんじん,キャベツ,こまつな	17.2 g	13.1 g	11.6 g
	五月汁		油揚げ		にんじん,たけのこ,ねぎ,さやえん どう	2.1 g	2.2 g	2.0 g
8 木	黒砂糖パン[黒砂糖軟パン/パン粥]	○		黒砂糖パン		601 kcal	624 kcal	568 kcal
	チキントマトシチュー		鶏肉	米ぬか油,じゃがいも,三温糖,薄 力粉	にんにく,玉ねぎ,にんじん,セロ リー,マッシュルーム,トマト缶	24.6 g	26.8 g	27.0 g
	フレンチサラダ			米ぬか油,三温糖	キャベツ,にんじん,きゅうり,とうも ろこし,玉ねぎ	22.4 g	23.1 g	21.4 g
	パインヨーグルト		ヨーグルト	粉糖	パインアップル(缶詰)	2.4 g	2.5 g	1.9 g
9 金	麦ご飯[軟飯/お粥]	○		精白米,米粒麦		613 kcal	508 kcal	399 kcal
	和風ハンバーグおろしソース		豚肉,鶏肉	米ぬか油,パン粉,片栗粉	玉ねぎ,しょうが,大根	30.2 g	25.2 g	22.7 g
	大豆とひじきの煮物		鶏肉,油揚げ,大豆,ひじき	米ぬか油,三温糖	にんじん,さやいんげん	20.6 g	15.0 g	9.9 g
	わかめのみそ汁		生わかめ,赤みそ,白みそ		玉ねぎ,大根,ねぎ	2.4 g	2.7 g	2.4 g
12 月	グリーンピースご飯[グリーンピース軟飯/粥]	○		精白米	グリーンピース	594 kcal	459 kcal	423 kcal
	揚げ豆腐の肉みそがけ[豆腐の肉みそがけ]		押し豆腐,豚肉,赤みそ	片栗粉,米油,米ぬか油,三温糖, ごま油	しょうが,玉ねぎ,にんじん,ねぎ	25.5 g	22.1 g	20.3 g
	野菜のおかか和え		かつお節		キャベツ,にんじん,こまつな	19.8 g	12.2 g	11.6 g
	沢煮椀		豚肉		大根,にんじん,えのきたけ,さや いんげん	2.2 g	2.3 g	2.1 g
13 火	麦ご飯[軟飯/お粥]	○		精白米,米粒麦		577 kcal	503 kcal	422 kcal
	さばのみそ煮		さば,赤みそ	三温糖,片栗粉	しょうが	26.3 g	23.8 g	19.7 g
	野菜のごま和え			三温糖,白すりごま	もやし,にんじん,こまつな	17.8 g	13.9 g	11.9 g
	けんちん汁			ごま油,こんにゃく,じゃがいも	にんじん,大根,ごぼう,ねぎ	2.4 g	2.6 g	2.3 g
14 水	鶏ごぼうピラフ[鶏ごぼう軟飯/粥]	○	鶏肉	精白米,米粒麦,米ぬか油	ごぼう,にんじん,玉ねぎ,とうも ろこし,グリーンピース	633 kcal	572 kcal	519 kcal
	ツナと豆のサラダ		ツナ,大豆	米ぬか油	えだまめ,キャベツ,きゅうり	28.7 g	25.9 g	24.4 g
	コーンチャウダー		ベーコン,牛乳,生クリーム	米ぬか油,じゃがいも,薄力粉	セロリー,玉ねぎ,にんじん,とうも ろこし,パセリ	21.5 g	18.6 g	17.9 g
						3.3 g	2.6 g	2.2 g
15 木	焼きそば[あんかけ軟麺/麺粥]	○	豚肉	中華めん,米ぬか油	にんにく,しょうが,にんじん,玉ね ぎ,もやし,キャベツ,ピーマン	578 kcal	544 kcal	471 kcal
	野菜の中華和え			ごま油,三温糖,白いりごま	もやし,にんじん,きゅうり,にんにく	25.7 g	28.4 g	25.1 g
	かきたまスープ		鶏卵	片栗粉	にんじん,玉ねぎ,チンゲン菜	19.7 g	14.1 g	13.6 g
	りんごゼリー		寒天	上白糖	りんご果汁	3.7 g	2.9 g	3.6 g
16 金	麦ご飯[軟飯/お粥]	○		精白米,米粒麦		624 kcal	482 kcal	406 kcal
	鶏肉の唐揚げ[鶏肉の唐揚げ風]		鶏肉	片栗粉,米油	にんにく,しょうが	30.0 g	24.7 g	20.6 g
	切り干し大根の煮物[大根の煮物]		油揚げ	三温糖,白いりごま	切干大根,にんじん,さやいんげ ん	19.5 g	12.7 g	11.6 g
	キャベツのみそ汁		赤みそ,白みそ	じゃがいも	玉ねぎ,キャベツ	2.8 g	2.7 g	2.3 g
19 月	きな粉揚げパン[きな粉軟パン/パン粥]	○	きな粉	コッパパン,米油,三温糖		593 kcal	674 kcal	553 kcal
	ポトフ		豚肉,ウィンナー	米ぬか油,じゃがいも	セロリー,玉ねぎ,にんじん,かぶ, しめじ,さやえんどう	27.7 g	30.7 g	28.9 g
	ツナと野菜のサラダ		ツナ	米ぬか油,白いりごま	大根,きゅうり,にんじん	23.4 g	27.1 g	20.1 g
	オレンジゼリー		寒天	上白糖	オレンジジュース	2.5 g	2.6 g	2.0 g

日曜	献立名 普通食[後期食/初期・中期食]	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	普通食 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	後期食 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	初期・中期食 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
20 火	麦ご飯[軟飯/お粥]	○		精白米、米粒麦		599 kcal	506 kcal	438 kcal
	擬製豆腐		押し豆腐、鶏卵、鶏肉	米ぬか油、三温糖、片栗粉	にんじん、ねぎ、しいたけ、さやいんげん	28.8 g	23.2 g	20.8 g
	野菜のごま酢和え			ごま油、三温糖、白いりごま	もやし、にんじん、きゅうり	19.9 g	16.7 g	13.3 g
	豚汁		豚肉、木綿豆腐、白みそ、赤みそ	米ぬか油、こんにゃく	ごぼう、大根、にんじん、ねぎ	2.7 g	2.7 g	2.4 g
21 水	クリームソーススパゲティ[クリームソース軟麺/麺粥]	○	鶏肉、牛乳、生クリーム	スパゲッティ、オリーブ油、米ぬか油、薄力粉	にんにく、玉ねぎ、マッシュルーム、ほうれん草	651 kcal	627 kcal	472 kcal
	コールスローサラダ			米ぬか油、三温糖	キャベツ、にんじん、アスパラガス、とうもろこし、玉ねぎ	28.2 g	28.7 g	23.9 g
	野菜スープ				にんじん、玉ねぎ、大根、こまつな	25.9 g	24.6 g	16.8 g
						2.9 g	3.1 g	4.0 g
22 木	麦ご飯[軟飯/お粥]	○		精白米、米粒麦		585 kcal	501 kcal	422 kcal
	魚の甘酢あんかけ		さくら	片栗粉、薄力粉、米油、三温糖、ごま油	しめじ、にんじん、玉ねぎ、ピーマン	26.5 g	24.0 g	20.1 g
	華風きゅうり		ひじき	三温糖、ごま油	きゅうり、大根	18.3 g	15.3 g	12.9 g
	中華スープ		鶏肉	ごま油	しょうが、玉ねぎ、チンゲン菜	2.2 g	2.2 g	2.1 g
23 金	ポークカレーライス	○	豚肉	精白米、米粒麦、米ぬか油、じゃがいも、薄力粉	にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんじん	617 kcal	547 kcal	487 kcal
	鉄骨サラダ		ひじき、しらす、チーズ	上白糖	切干大根、こまつな、にんじん、レモン	26.8 g	26.1 g	23.6 g
	野菜スープ				キャベツ、にんじん、さやえんどう	17.0 g	14.7 g	13.3 g
						3.6 g	3.3 g	2.8 g
26 月	豆腐と挽肉のあんかけご飯[豆腐と肉のあんかけ軟飯/粥]	○	豚肉、木綿豆腐	精白米、米粒麦、米ぬか油、三温糖、片栗粉	玉ねぎ、ねぎ、にんじん、しいたけ、えだまめ	586 kcal	506 kcal	429 kcal
	野菜としらすのゆかり和え		しらす		キャベツ、にんじん、きゅうり、ゆかり	28.6 g	24.5 g	22.5 g
	むらくも汁		鶏肉、鶏卵	片栗粉	玉ねぎ、にんじん、えのきたけ、こねぎ	18.4 g	15.5 g	12.2 g
						3.3 g	3.5 g	2.9 g
27 火	麦ご飯[軟飯/お粥]	○		精白米、米粒麦		545 kcal	491 kcal	396 kcal
	鶏肉の照り焼き[鶏肉の照り蒸し]		鶏肉	片栗粉	しょうが	28.1 g	25.7 g	21.9 g
	新じゃがいもの煮物			じゃがいも、こんにゃく、三温糖	にんじん、たけのこ、しいたけ、さやいんげん	13.2 g	11.4 g	9.5 g
	生揚げのみそ汁[豆腐の味噌汁]		生揚げ、赤みそ、白みそ		玉ねぎ、こまつな、えのきたけ	2.3 g	2.7 g	1.9 g
28 水	中華丼	○	豚肉、えび、いか	精白米、米粒麦、米ぬか油、片栗粉、ごま油	にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんじん、チンゲン菜、白菜、きくらげ	584 kcal	522 kcal	454 kcal
	中華風五目スープ		木綿豆腐	ごま油	にんじん、白菜、しいたけ、チンゲン菜、ねぎ	28.6 g	23.8 g	20.7 g
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト	粉糖	パインアップル(缶詰)、みかん缶、りんご缶	13.9 g	14.6 g	11.5 g
						2.4 g	2.6 g	2.0 g
29 木	肉うどん[肉軟麺/麺粥]	○	豚肉	うどん	玉ねぎ、しいたけ、にんじん、ねぎ、こまつな	618 kcal	616 kcal	507 kcal
	浅漬け				キャベツ、にんじん、きゅうり、しょうが	25.9 g	23.2 g	22.2 g
	大学芋			さつまいも、米油、三温糖、黒いりごま		11.9 g	16.1 g	10.8 g
						3.5 g	5.8 g	4.3 g
30 金	チーズパン[チーズ軟パン/パン粥]	○		チーズパン		561 kcal	604 kcal	501 kcal
	魚のカレーパン粉焼き[魚のカレー風味蒸し]		あじ	パン粉/パン粉、片栗粉		30.5 g	31.6 g	26.2 g
	ごまドレッシングサラダ		生わかめ	三温糖、ごま油、白練りごま、白すりごま	大根、きゅうり、とうもろこし	22.9 g	24.6 g	21.4 g
	ミネストローネ		ベーコン	米ぬか油、じゃがいも、三温糖	にんにく、セロリ、にんじん、玉ねぎ、トマト缶、パセリ	2.9 g	3.0 g	2.4 g

※記載されている栄養価は、A部門中学部・A部門高等部・B部門小学部高学年の摂取量です。A部門小学部低学年は0.7倍、A部門小学部高学年・B部門小学部低学年は0.8倍、B部門中学部・B部門高等部は1.2倍が目安です。
※食材の納入等の都合により、食材や献立を変更することがあります。

<形態食について>

- ・普通食と形態食で料理名が異なる場合は、[]内に形態食の料理名を記載しています。
- ・普通食で使用する食材は形態食でも使用しますが、形態食にすることにより良い状態が保てないもの、味が著しく低下するもの等は代替食材を使用したり、使用を控えたりすることがあります。(例) もやし→かぶ・大根、小松菜→ほうれん草 等
- ・普通食で使用しない食材を形態食で使用することがあります。(例) くず粉、介護食用寒天 等



端午の節句は、男の子の健やかな成長と幸せを願う年中行事です。五月人形やこいのぼりを飾り、ちまき、かしわもちなどを食べてお祝いをする風習があります。

別名で「菖蒲の節句」ともいい、菖蒲を浮かべたお風呂につかり、厄をはらう風習もあります。

