

5月の給食予定献立表

令和8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 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	634 kcal	561 kcal	512 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		32.6 g	24.3 g	22.8 g
	キャベツといんげんのごま和え			三温糖、白すりごま	さやいんげん、キャベツ、にんじん	21.9 g	17.8 g	17.4 g
	あさりのすまし汁 抹茶プリン		木綿豆腐、あさり(冷凍)、寒天、牛乳、生クリーム	上白糖	大根、こねぎ	2.7 g	2.4 g	2.3 g
7 木	キーマカレーライス	○	豚肉、ひよこまめ(乾)	精白米、米粒麦、米ぬか油、薄力粉	にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんじん、トマト缶、赤パプリカ	640 kcal	568 kcal	469 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	29.5 g	24.0 g	23.1 g
	ジュリエンスープ		ベーコン		にんじん、玉ねぎ、キャベツ	20.2 g	20.1 g	14.4 g
						3.6 g	3.1 g	2.6 g
8 金	あんかけ中華麺[あんかけ軟麺/あんかけ麺粥]	○	豚肉	中華めん、ごま油、米ぬか油、片栗粉	しょうが、にんにく、玉ねぎ、にんじん、たけのこ、しいたけ、白菜、にら	568 kcal	532 kcal	446 kcal
	切り干し大根のナムル[大根のナムル]			三温糖、ごま油、白いりごま	切干大根、もやし、きゅうり、にんじん、にんにく	28.2 g	26.5 g	25.5 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	17.8 g	20.5 g	14.1 g
						3.4 g	3.6 g	4.1 g
11 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	629 kcal	474 kcal	440 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、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	28.5 g	22.8 g	21.4 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	キャベツ、にんじん、きゅうり	22.3 g	13.6 g	12.7 g
	沢煮椀		豚肉		大根、にんじん、えのきたけ、さやいんげん	2.5 g	2.4 g	2.3 g
12 火	麦ご飯[軟飯/お粥]	○		精白米、米粒麦		643 kcal	551 kcal	463 kcal
	さばのおろしソースがけ		さば	片栗粉	しょうが、大根	28.8 g	25.9 g	21.6 g
	じゃがいものきんぴら			じゃがいも、米油、ごま油、三温糖、白いりごま	にんじん、ごぼう、さやいんげん	22.2 g	15.3 g	13.5 g
	具だくさんみそ汁		生揚げ、白みそ、みそ		キャベツ、こまつな、しめじ	2.3 g	2.6 g	2.2 g
13 水	ビビンバ	○	豚肉	精白米、米粒麦、三温糖、米ぬか油、ごま油、白いりごま、片栗粉	にんじん、もやし、ほうれん草、にんにく、しょうが、玉ねぎ	563 kcal	508 kcal	425 kcal
	ミヨックク		豚肉、生わかめ	ごま油	にんにく、玉ねぎ、えのきたけ、ねぎ	27.1 g	20.7 g	20.2 g
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト	上白糖	パインアップル(缶詰)、黄桃缶	14.4 g	16.0 g	12.0 g
						2.1 g	1.8 g	1.7 g
14 木	ミルクパン[軟パン/パン粥]	○		ミルクパン		545 kcal	563 kcal	561 kcal
	洋風卵焼き[洋風卵蒸し]		ベーコン、鶏卵、チーズ、鶏肉	オリーブ油、片栗粉	玉ねぎ、にんじん、こまつな	23.9 g	27.5 g	25.6 g
	レモンドレッシングサラダ			米ぬか油、三温糖	キャベツ、にんじん、きゅうり、レモン	23.9 g	24.8 g	25.5 g
	春野菜のズッパ		ベーコン、ひよこまめ(乾)	米ぬか油、じゃがいも	にんにく、玉ねぎ、にんじん、かぶ	2.8 g	3.2 g	3.0 g
15 金	麦ご飯[軟飯/お粥]	○		精白米、米粒麦		559 kcal	475 kcal	420 kcal
	鯉のごまみそ和え アスパラガス添え		かつお、みそ	片栗粉、米油、白いりごま、白すりごま、上白糖	しょうが、アスパラガス	28.6 g	26.6 g	24.1 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	15.1 g	10.8 g	10.3 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	2.1 g	1.7 g
18 月	豆腐と挽肉のあんかけご飯[豆腐と肉団子のあんかけ軟飯/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	599 kcal	529 kcal	436 kcal
	海藻サラダ		生わかめ、ひじき	三温糖、ごま油、白いりごま	大根、こまつな、にんじん	23.2 g	20.2 g	18.5 g
	もやしスープ[野菜スープ]				にんじん、キャベツ、もやし	17.9 g	13.7 g	10.9 g
	パインゼリー		寒天	上白糖	パイン濃縮還元ジュース	2.8 g	3.1 g	2.0 g
19 火	胚芽パン[軟パン/パン粥]	○		胚芽パン		540 kcal	577 kcal	474 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、片栗粉		30.6 g	31.3 g	25.6 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	19.7 g	21.5 g	18.6 g
	ミネストローネ		ベーコン、金時豆	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	2.8 g	2.9 g	2.3 g
20 水	麦ご飯[軟飯/お粥]	○		精白米、米粒麦		538 kcal	471 kcal	391 kcal
	鶏肉の照り焼き[鶏肉の照り蒸し]		鶏肉	片栗粉	しょうが	26.8 g	24.6 g	21.3 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	13.0 g	12.1 g	10.6 g
	かぶのみそ汁		みそ、白みそ	じゃがいも	かぶ、こまつな	2.7 g	2.7 g	2.2 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
21 木	肉うどん[肉軟麺/麺粥]	○	豚肉	ゆでめん	玉ねぎ,しいたけ,にんじん,ねぎ, こまつな	565 kcal	611 kcal	502 kcal
	浅漬け				キャベツ,にんじん,きゅうり,しょう が	23.4 g	23.5 g	22.5 g
	キャラメルポテト			さつまいも,米油,上白糖,バター		14.1 g	18.5 g	13.4 g
						3.4 g	5.7 g	4.2 g
22 金	キャロットライス クリームソースがけ	○	鶏肉,牛乳,生クリーム	精白米,米粒麦,米ぬか油,バ ター,薄力粉,片栗粉	にんじん,玉ねぎ,マッシュルーム	658 kcal	605 kcal	550 kcal
	コーンサラダ			米ぬか油,三温糖	キャベツ,にんじん,とうもろこし, 玉ねぎ	22.6 g	23.4 g	21.8 g
	スコッチブロス		ベーコン	米ぬか油,押麦,じゃがいも	玉ねぎ,にんじん,セロリ,こまつ な	24.9 g	23.5 g	23.3 g
						2.8 g	3.0 g	2.5 g
25 月	麦ご飯[軟飯/お粥]	○		精白米,米粒麦		573 kcal	609 kcal	471 kcal
	魚の新玉ソースがけ		めかじき	米ぬか油,三温糖	玉ねぎ,にんにく	30.1 g	37.2 g	25.9 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	17.0 g	17.3 g	12.7 g
	ごぼうのみそ汁		白みそ,みそ		玉ねぎ,ごぼう,こまつな	2.8 g	3.1 g	2.6 g
26 火	麦ご飯[軟飯/お粥]	○		精白米,米粒麦		628 kcal	529 kcal	468 kcal
	家常豆腐		豚肉,みそ,生揚げ	米ぬか油,三温糖,片栗粉,ごま油	にんにく,しょうが,玉ねぎ,にんじ ん,たけのこ,しいたけ,キャベツ	28.2 g	22.8 g	23.0 g
	にらたまスープ[たまごスープ]		鶏卵,鶏ガラ	片栗粉	にら,キャベツ	20.4 g	16.3 g	13.9 g
	オレンジゼリー		寒天	上白糖	オレンジジュース	2.3 g	2.3 g	2.0 g
27 水	麦ご飯[軟飯/お粥]	○		精白米,米粒麦		625 kcal	518 kcal	423 kcal
	鶏肉のザンギ		鶏肉	片栗粉,米油	にんにく,しょうが	31.2 g	25.4 g	22.5 g
	アスパラサラダ			米ぬか油,三温糖	キャベツ,アスパラガス,にんじん, 玉ねぎ	20.0 g	14.0 g	11.7 g
	どさんこ汁		豚肉,みそ,みそ	米ぬか油,じゃがいも,こんにやく	玉ねぎ,とうもろこし	2.2 g	2.2 g	2.2 g
28 木	チキンライス	○	鶏肉	精白米,米ぬか油	にんにく,玉ねぎ,にんじん,マッ シュルーム,グリーンピース	633 kcal	590 kcal	525 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,にんじん	30.9 g	26.5 g	24.7 g
	クラムチャウダー		あさり(冷凍),ベーコン,牛乳	米ぬか油,じゃがいも,薄力粉	玉ねぎ,にんじん,しめじ	20.0 g	19.5 g	17.4 g
						2.9 g	2.8 g	2.3 g
29 金	麦ご飯[軟飯/お粥]	○		精白米,米粒麦		592 kcal	524 kcal	456 kcal
	肉豆腐		豚肉,木綿豆腐	米ぬか油,しらたき,三温糖	玉ねぎ,しいたけ,さやいんげん	29.2 g	24.3 g	24.5 g
	野菜のおかか和え		かつお節	白いりごま	切干大根,もやし,にんじん,こまつ な	17.4 g	15.4 g	11.3 g
	わかめのみそ汁		生わかめ,みそ,白みそ	じゃがいも	にんじん,玉ねぎ	2.5 g	2.7 g	2.3 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)もやしーかぶ・大根、小松菜ーほうれん草 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



端午の節句のおはなし

毎年5月5日は、男の子の健やかな成長と幸せを願う「端午の節句」です。

中国から伝わった行事で、別名で「菖蒲の節句」ともいいます。

もとは邪気を払うとされる菖蒲やよもぎを摘んで、家の軒先に飾ったり、お風呂に入れたりして無病息災を願う風習がありました。

江戸時代の武家社会において、菖蒲が「尚武(武を尊ぶこと)」や「勝負」に通じることから男の子の節句となり、武者人形やかぶなどを飾るようになりました。

5月5日は、「こどもの日」でもありますが、こどもの日は男女関係なく、「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する」

ことを目的に制定された国民の祝日で、本来は別の行事です。

