



5月の予定こんだて表

<1～6年生用>

令和8年年度
品川区立立野学園

日	曜日	牛乳	こんだて名	血や肉になるもの (あか)	力や熱になるもの (きいろ)	調子をよくするもの (みどり)	カロリー たん白質
1	金		かい こう きね ん び 開 校 記 念 日				
4	月		み ど り の び み ど り の 日				
5	火		こ ど も の び こ ど も の 日				
6	水		ふり かえ きゅう じつ 振 替 休 日				
7	木	○	ダルカレー カレーやさんのキャロットドレッシング ふうサラダ オレンジ	豚肉 レンズ豆 牛乳	米 小麦粉 米粒麦 じゃがいも サラダ油 三温糖	にんじん たまねぎ にんにく しょうが きゅうり キャベツ オレンジ	599 20.4
8	金	○	ごはん さかなのごまがらめ さつきに いなかじる	かつお 鶏肉 みそ 豆腐 油揚げ 牛乳	米 胚芽米 ごま 三温糖 揚げ油 でんぷん じゃがいも サラダ油	にんにく しょうが にんじん たけのこ さやいんげん ねぎ 大根 こんにゃく ごぼう	598 28.6
11	月	○	ホイコーローどん たけのこのちゅうかスープ パインアップル	みそ 豚肉 鶏肉 豆腐 牛乳	胚芽米 米 三温糖 サラダ油 でんぷん ごま油	キャベツ ねぎ にんじん しょうが えのきだけ もやし 小松菜 たけのこ にんにく パインアップル	552 22.2
12	火	○	ごまごはん さかなのしょうがやき ごもくきんぴら さつまじる	あじ 油揚げ 鶏肉 みそ 豆腐 牛乳	米 胚芽米 ごま ごま油 サラダ油 三温糖 さつまいも	しょうが ごぼう にんじん れんこん 糸こんにゃく ねぎ 大根	625 27.7
13	水	○	ツナピザトースト ポトフ フルーツポンチ	ミックスチーズ ツナ ウインナー 牛乳	食パン バター 三温糖 サラダ油 じゃがいも 上白糖	ホールトマト たまねぎ ピーマン しめじ にんにく ホールコーン キャベツ にんじん 黄桃 パインアップル みかん	563 23.1
14	木	○	2年生校外学習 ごはん あげぎょうざ かふうもやし わかめスープ	豚肉 鶏肉 わかめ 牛乳	米 胚芽米 ぎょうざの皮 ごま油 揚げ油 ごま	にら ねぎ キャベツ にんにく きゅうり にんじん もやし えのきだけ	635 22.6
15	金	○	メキシカンライス スパニッシュオムレツ ABCスープ	鶏肉 ダイスチーズ 卵 牛乳	米 胚芽米 じゃがいも サラダ油 マカロニ	たまねぎ にんじん パセリ にんにく キャベツ	589 25.1
18	月	○	ごはん とりにくとやさいのごしょくあえ みそしる ひゅうがなつ	鶏肉 大豆 みそ 豆腐 わかめ 牛乳	米 胚芽米 三温糖 じゃがいも 油 でんぷん	にんじん さやいんげん しょうが たまねぎ ねぎ 大根 日向夏	636 24.1
19	火	○	ごはん さかなのこうみやき しんじゃがのそぼろに りきゅうじる	たら 鶏肉 豆腐 みそ 牛乳	米 胚芽米 ごま油 三温糖 じゃがいも でんぷん サラダ油 ねりごま	ねぎ しょうが さやいんげん たまねぎ にんじん 大根 糸こんにゃく ごぼう	570 26.9
20	水	○	ジャージャーメン ビーンズポテト あおなのスープ	赤みそ 豚肉 大豆 八丁みそ 鶏肉 牛乳	蒸し中華麺 三温糖 サラダ油 でんぷん じゃがいも 揚げ油	干しいたけ 小松菜 にんじん たまねぎ ねぎ たけのこ にんにく しょうが えのきだけ	626 27.3
21	木	○	ごはん さかなのみそに ごまあえ むらくもじる	さば みそ 卵 鶏肉 牛乳	米 胚芽米 でんぷん 三温糖 ごま ねりごま	しょうが にんじん もやし 小松菜 ねぎ 大根	578 26.0
22	金	○	ちゅうかふうたきこみごはん とうふのかわりスープ ナムル れいとうみかん	豚肉 鶏肉 豆腐 牛乳	米 胚芽米 ごま油 サラダ油 三温糖 もち米 じゃがいも でんぷん ごま	干しいたけ にんじん もやし たけのこ 小松菜 たまねぎ 冷凍みかん	552 22.1
25	月	○	ごはん ぎせいどうふ きゅうりとちくわのサラダ さわにわん	卵 鶏肉 豆腐 とよはしちくわ 油揚げ 牛乳	米 胚芽米 ごま油 三温糖 サラダ油 ごま でんぷん	にんじん 小松菜 干しいたけ きゅうり ねぎ 大根	571 25.8
26	火	○	4年生校外学習 カレーうどん いそサラダ チーズじゃがいももち	ちりめんじゃこ とよはしちくわ ミックスチーズ 豚肉 わかめ 牛乳	うどん サラダ油 でんぷん ごま油 三温糖 じゃがいも 揚げ油	にんじん 小松菜 干しいたけ たまねぎ ねぎ きゅうり もやし	550 24.2
27	水	○	ビスケットしょくパン こめこのホワイトシチュー レモンサラダ	卵 生クリーム 豆乳 鶏肉 牛乳	食パン バター 小麦粉 三温糖 じゃがいも サラダ油 米粉	パセリ たまねぎ にんじん きゅうり もやし マッシュルーム レモン	589 22.0
28	木	○	ごはん ひじきのふりかけ ししゃものからあげ かわりづけ とりごぼうじる	ひじき けずり節 ししゃも 鶏肉 生揚げ みそ 昆布 牛乳	米 胚芽米 ごま 三温糖 小麦粉 でんぷん 揚げ油 サラダ油	しょうが きゅうり にんじん キャベツ えのきだけ ごぼう 大根	554 23.1
29	金	○	3年生校外学習 ごはん さかなのてりやき こんにゃくサラダ けんちんじる パインアップルゼリー	ぶり かまぼこ 油揚げ 豆腐 昆布 粉寒天 牛乳	米 胚芽米 でんぷん 三温 糖 ごま油 じゃがいも サラダ油 上白糖	しょうが きゅうり もやし にんじん 糸こんにゃく 大根 ごぼう 小松菜 ねぎ パインアップルジュース	604 24.8

*栄養量は、中学年を1として考え、低学年 0.9 倍、高学年 1.1 倍と見てください。*食材購入並びに学校行事などの都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。



5月の予定こんだて表

<7～9年生用>

令和8年年度
品川区立日野学園

日	曜日	牛乳	こんだて名 主食・主菜・副菜・その他	血や肉になるもの (あか)	力や熱になるもの (きいろ)	調子をよくするもの (みどり)	カロリー たん白質
1	金		かい こう きね ん ひ 開 校 記 念 日				
4	月		みどりのひ				
5	火		こどものひ				
6	水		ふり かえ きゅう じつ 振 替 休 日				
7	木	○	ダルカレー カレー屋さんのキャロットドレッシング 風サラダ オレンジ	豚肉 レンズ豆 牛乳	米 小麦粉 米粒麦 じゃがいも サラダ油 三温糖	にんじん たまねぎ にんにく しょうが きゅうり キャベツ オレンジ	736 24.2
8	金	○	ごはん 魚のごまがらめ 五月煮 田舎汁	かつお 鶏肉 みそ 豆腐 油揚げ 牛乳	米 胚芽米 ごま 三温糖 揚げ油 でんぷん じゃがいも サラダ油	にんにく しょうが にんじん たけのこ さやいんげん ねぎ 大根 こんにゃく ごぼう	734 34.7
11	月	○	ホイコーロー丼 たけのこの中華スープ パインアップル	みそ 豚肉 鶏肉 豆腐 牛乳	胚芽米 米 三温糖 サラダ油 でんぷん ごま油	キャベツ ねぎ にんじん しょうが えのきだけ もやし 小松菜 たけのこ にんにく パインアップル	716 28.4
12	火	○	7年生移動教室～14日 ごはん 魚のしょうが焼き 五目きんぴら さつま汁	あじ 油揚げ 鶏肉 みそ 豆腐 牛乳	米 胚芽米 ごま ごま油 サラダ油 三温糖 さつまいも	しょうが ごぼう にんじん れんこん 糸こんにゃく ねぎ 大根	700 31.7
13	水	○	ツナピザトースト ポトフ フルーツポンチ	ミックスチーズ ツナ ウインナー 牛乳	食パン バター 三温糖 サラダ油 じゃがいも 上白糖	ホールトマト たまねぎ ピーマン しめじ にんにく ホールコーン キャベツ にんじん 黄桃 パインアップル みかん	674 28.4
14	木	○	ごはん 揚げぎょうざ 華風もやし わかめスープ	豚肉 鶏肉 わかめ 牛乳	米 胚芽米 ぎょうざの皮 ごま油 揚げ油 ごま	にら ねぎ キャベツ にんにく きゅうり にんじん もやし えのきだけ	750 26.2
15	金	○	メキシカンライス スパニッシュオムレツ ABCスープ	鶏肉 ダイスチーズ 卵 牛乳	米 胚芽米 じゃがいも サラダ油 マカロニ	たまねぎ にんじん パセリ にんにく キャベツ	751 23.8
18	月	○	ごはん 鶏肉と野菜の五色和え みそ汁 日向夏	鶏肉 大豆 みそ 豆腐 わかめ 牛乳	米 胚芽米 三温糖 じゃがいも 油 でんぷん	にんじん さやいんげん しょうが たまねぎ ねぎ 大根 日向夏	755 28.3
19	火	○	ごはん 魚の香味焼き 新じゃがのそぼろ煮 利休汁	たら 鶏肉 豆腐 みそ 牛乳	米 胚芽米 ごま油 三温糖 じゃがいも でんぷん サラダ油 ねりごま	ねぎ しょうが さやいんげん たまねぎ にんじん 大根 糸こんにゃく ごぼう	670 31.0
20	水	○	ジャージャーメン ビーンズポテト 青菜のスープ	赤みそ 豚肉 大豆 八丁みそ 鶏肉 牛乳	蒸し中華麺 三温糖 サラダ油 でんぷん じゃがいも 揚げ油	干しいたけ 小松菜 にんじん たまねぎ ねぎ たけのこ にんにく しょうが えのきだけ	752 32.4
21	木	○	ごはん 魚のみそ煮 ごまあえ むらくも汁	さば みそ 卵 鶏肉 牛乳	米 胚芽米 でんぷん 三温糖 ごま ねりごま	しょうが にんじん もやし 小松菜 ねぎ 大根	724 33.8
22	金	○	中華風炊き込みごはん 豆腐の変わりスープ ナムル 冷凍みかん	豚肉 鶏肉 豆腐 牛乳	米 胚芽米 ごま油 サラダ油 三温糖 もち米 じゃがいも でんぷん ごま	干しいたけ にんじん もやし たけのこ 小松菜 たまねぎ 冷凍みかん	690 26.4
25	月	○	ごはん ぎせい豆腐 きゅうりとちくわのサラダ 沢煮椀	卵 鶏肉 豆腐 とよはしちくわ 油揚げ 牛乳	米 胚芽米 ごま油 三温糖 サラダ油 ごま でんぷん	にんじん 小松菜 干しいたけ きゅうり ねぎ 大根	693 32.0
26	火	○	カレーうどん 磯サラダ チーズじゃがいももち	ちりめんじゃこ とよはしちくわ ミックスチーズ豚 肉 わかめ 牛乳	うどん サラダ油 でんぷん ごま油 三温糖 じゃがいも 揚げ油	にんじん 小松菜 干しいたけ たまねぎ ねぎ きゅうり もやし	701 20.8
27	水	○	ビスケット食パン 米粉のホワイトシチュー レモンサラダ	卵 生クリーム 豆乳 鶏肉 牛乳	食パン バター 小麦粉 三温糖 じゃがいも サラダ油 米粉	パセリ たまねぎ にんじん きゅうり もやし マッシュルーム レモン	738 26.4
28	木	○	ごはん ひじきのふりかけ ししゃものから揚げ 変わり漬け 鶏ごぼう汁	ひじき けずり節 ししゃも 鶏肉 生揚げ みそ 昆布 牛乳	米 胚芽米 ごま 三温糖 小麦粉 でんぷん 揚げ油 サラダ油	しょうが きゅうり にんじん キャベツ えのきだけ ごぼう 大根	722 32.3
29	金	○	ごはん 魚のてり焼き こんにゃくサラダ けんちん汁 パインアップルゼリー	ぶり かまぼこ 油揚げ 豆腐 昆布 粉寒天 牛乳	米 胚芽米 でんぷん 三温 糖 ごま油 じゃがいも サラダ油 上白糖	しょうが きゅうり もやし にんじん 糸こんにゃく 大根 ごぼう 小松菜 ねぎ パインアップルジュース	741 19.2

*食材購入並びに学校行事などの都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。