



令和8（2026）年 5月

三鷹の森学園三鷹市立高山小学校

	主食	牛乳	おかず	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	エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g)	ひとくちメモ
1金	ツナいり ペペロンチーノ	○	やさしいサラダ フレンチドレッシング まっちゃんパン	ぎゅうにゅう ベーコン ツナ とうにゅう	オリーブオイル スパゲティ さとう あぶら こめこ さつまいも	にんにく たまねぎ バセリ エリンギ あかピーマン にんじん とうもろこし キャベツ きゅうり	611 22.6	5がつ2（ぶつか）は「はち じゅうはちや」です。このきせ つにしんちゃをつまはじめるめ やすとされてきました。まっ ちゃんをむしパンにいれました。
7木	ドライカレー	○	アスパラサラダ チキンドレッシング くだもの	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたしパー だいず とりにく	こめ あぶら こめこ ごまあぶら さとう	にんにく しょうが りんご たまねぎ にんじん トマト エリンギ ピーマン とうもろこし キャベツ アスパラガス テコボン	586 23.0	きょうのサラダにはいっている グリーンアスパラガスは、はる からなつがしゅんのやさいで す。つかれがかいふくするえい ようそがはいっています。
8金	シナモンロール	○	カウボーイシチュー はるキャベツのサラダ ツナドレッシング	ぎゅうにゅう れんにゅう ツナ ベーコン ぶたにく あかいんげんまめ	ショートニングパン バター こむぎこ あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら	たまねぎ にんじん セロリ トマト とうもろこし キャベツ きゅうり あかピーマン にんにく りんご	600 23.2	「シナモンロール」はヨーロッ パのきたにあるくに、スウェー デンでうまれたといわれています。 うすまきがたのパンにシナ モンシロップのをせました。
11月	わかめごはん	○	ししゃものからあげ やさいのちゅうかつ キムチにくじゃが くだもの	ぎゅうにゅう わかめ ししゃも ぶたにく あつあげ	こめ でんぶん あぶら ごまあぶら さとう しらたき じゃがいも	だいこん きゅうり たまねぎ にんじん はくさいキムチ なら デコボン	636 28.0	「キムチにくじゃが」は、はく さいキムチとにらをくわえたに くじゃがにです。キムチのんに く、しょうが、ヒリからあじ がしょくよくをそそります。
12火	ごはん	○	いかのまめカリントあげ キャベツのおかかしょうゆ みだくさんのみそしる くだもの	ぎゅうにゅう だいず いか こなかつお	こめ でんぶん あぶら ごまあぶら こめこ こんにやく さとう じゃがいも	もやし キャベツ ごぼう にんじん たまねぎ えのきたけ こまつな ジュシーフルーツ	624 29.2	「いかのまめカリントあげ」 は、でんぶんをつけてあげた、 イカとだいずをあまからいたし てあえました。ひとくちサイズ でたべやすいです。
13水	チキンライス	○	ピーズチャウダー うみとやまのひじきのサラダ ちゅうかドレッシング	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン みどりだいず ハム チーズ ひじき	こめ あぶら じゃがいも こめこ バター さとう ごまあぶら こま	たまねぎ にんじん バセリ エリンギ ピーマン セロリ もやし とうもろこし おかひじき きゅうり ねぎ しょうが	614 24.8	「うみとやまのひじきのサラ ダ」には、おかひじきというや さいと、かいそうのひじきがは いっているサラダです。ほそいみど りいうのが、おかひじきです。
14木	むぎごはん	○	さかなのこみだれ そくせきづけ あつあげのカレーに	ぎゅうにゅう さわら ぶたにく あつあげ	こめ おおむぎ あぶら ごまあぶら さとう でんぶん じゃがいも	にんにく しょうが ねぎ キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん はねぎ	618 30.9	「さかなのこみだれ」は、は るがしゅんのさかな、さわら をやいて、ごまあぶら、にんに く、しょうががきいたネギダレ をかけました。
15金	ごはん	○	ヤンニョムチキン だいずもやしのナムル ちゅうかうわかめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたにく とうふ わかめ	こめ こめこ でんぶん あぶら ごまあぶら さとう はるさめ	にんにく たまねぎ だいずもやし にんじん こまつな セロリ はくさい ねぎ	600 23.7	「ヤンニョムチキン」は、かん こくよりで、とりにくのから あげに、ケチャップがすこし はいった、うまからダレをから めました。
18月	ふりかえきゅうぎょうび							
19火	ごはん	○	おかかふりかけ たまごやき やさいのこんぶあえ とんじる	ぎゅうにゅう こなかつお たまご ぶたにく かまぼこ こんぶ あつあげ	こめ さとう ごま あぶら こんにやく じゃがいも	にんじん はねぎ キャベツ こまつな だいこん えのきたけ ねぎ	596 27.8	「おかかふりかけ」は、こな かつおをからいりし、しょうゆ、 さとう、みりん、みす、しるこ まをくわえてかぬつて、てづ くりしたものです。
20水	たかな チャーハン	○	あつあげのちゅうかいため フルーツポンチ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ	こめ あぶら ごま さとう でんぶん ごまあぶら	しょうが にんにく にんじん ねぎ たかな たまねぎ エリンギ はくさい みかん バイン もも りんご ようなし	639 24.7	「たかなチャーハン」は、きゅ うしゅうでおおくさいばいされ ている、たかなというやさいを つけものにした、たかなつけを つかってつくりました。
21木	きつねうどん	○	かんでんとこんにやくのサラダ ごまドレッシング しんじゃがチースドーナツ	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ いとかんでん あぶらあげ チーズ	うどん こんにやく さとう あぶら ごま パター じゃがいも こめこ	にんじん ねぎ はねぎ もやし きゅうり	644 22.2	「しんじゃがチースドーナツ」 は、つぶしたじゃがいもに、こ めこ、ベーキングパウダー、さ とう、チーズ、バターなどをま ぜ、まるめて、あげました。
22金	むぎごはん	○	はつがつおのいそふうみ おひたし さつきじる ヨーグルト	ぎゅうにゅう だいず かつお あおのり とりにく とうふ わかめ ヨーグルト	こめ おおむぎ じゃがいも あぶら でんぶん さとう	しょうが もやし にんじん こまつな だけのこ えのきたけ ねぎ さやえんどう	679 34.9	「さつきじる」は、たけのこ や、さやえんどう、わかめな ど、5がつがしゅんのたべもの をいれた、わふうのしるもので す。
25月	げんまいごはん	○	さかなのなんぶやき こまつなおかかあえ おじゃがもちみそしる	ぎゅうにゅう さば こなかつお ぶたにく あぶらあげ	こめ げんまい ごま あぶら こんにやく じゃがいもち	しょうが もやし にんじん こまつな ごぼう だいこん はねぎ	617 28.8	「さかなのなんぶやき」は、あ おもりけんと、いわてけんの 「なんぶちほう」が、ゴマのさ んちであることから、「なんぶ やき」とよばれています。
26火	はいが しょくパン	○	りんごジャム さかなのハーブパンこやき コーンポテト マカロニいりやさいスープ	ぎゅうにゅう ミニマコガマス ぶたにく	はいがしょくパン オリーブオイル パンこ じゃがいも あぶら マカロニ	りんごジャム にんにく とうもろこし にんじん たまねぎ エリンギ セロリ キャベツ	604 29.3	「さかなのハーブパンこやき」 は、にんにく、オリーブオイ ル、バジル、パンこ、しお、こ しょうなどをまぜたものを、さ かなのにせてやきました。
27水	ホイコーロウ どん	○	ちゅうかうコーンスープ くだもの	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン とりにく たまご	こめ あぶら ごまあぶら さとう でんぶん	にんじん ねぎ キャベツ ピーマン にんにく しょうが たまねぎ セロリ とうもろこし はねぎ メロン	640 24.0	「ホイコーロウどん」には、み たかしないさんの、しゅんの はるキャベツを、100キログラ ムちゅうもんしました。ちゅうこ くのりょうりです。
28木	ごはん	○	こいわしのあまからだれ さんしょくづけ にくどうふ くだもの	ぎゅうにゅう いわし ぶたにく とうふ	こめ でんぶん こめこ あぶら さとう しらたき	にんじん だいこん きゅうり たまねぎ ねぎ はねぎ ジューシーフルーツ	587 24.0	「こいわしのあまからだれ」 は、こいわしをあげているの で、ほねまでたべられます。 カルシウムがたっぷりなので、 よくかんでたべましょう。
29金	とりごぼう ピラフ	○	ミートエッグ かぶとベーコンの クリームスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく たまご ベーコン なまクリーム	こめ あぶら じゃがいも コーンスターチ	しょうが ごぼう たまねぎ にんじん ピーマン セロリ エリンギ かぶ	625 27.0	「ミートエッグ」は、かみカ ップにケチャップあじのミート ソースと、たまごをいれてむし やります。オムレツのようなり ょうりです。

※ 発注の関係上、価格、入荷の都合により、食材料を変更することもありますのでご了承ください。

