

日	曜日	牛乳	献立名	おもな食品とはたらき			エネルギー	
				血や肉・骨や歯をつくる	体温を保ち体を動かす力のもと	体の調子を整える		蛋白質
1	月	○	中華ちまき トックスープ 抹茶ミルクゼリー	飲料牛乳 豚肉 アガー 調理用牛乳 生クリーム	もち米 トック 砂糖 サラダ油 ごま油	人参 青梗菜 たけのこ 干し椎茸 グリンピース 白菜 葱	656 21.4	
2	火	○	あぶ玉丼 もずくスープ	飲料牛乳 油揚げ 卵 白ちくわ 絹ごし豆腐 もずく	精白米 米粒麦 砂糖 でんぷん サラダ油	人参 干し椎茸 玉葱 グリンピース にんにく 生姜 ねぎ	578 23.2	
3	水		けんぽうきねんび 憲法記念日					
4	木		みどりの日					
5	金		こどもの日					
8	月	○	白米 鯖の味噌煮 野菜のおかか和え うすくず汁(豆腐)	飲料牛乳 鯖 みそ 絹ごし豆腐 かまぼこ ソフト削り	精白米 砂糖 くずでん粉	人参 生姜 葱 こまつ な もやし にんにく えのきたけ	641 23.2	
9	火	○	ジャンバラヤ ニョッキのスープ	飲料牛乳 鶏肉 ウインナー チーズ	精白米 じゃがいも 小麦粉 サラダ油 オリーブ油 バター	人参 青・赤ピーマン 玉葱 パプリカ ホルモン マッシュルーム セロリ キャベツ にんにく	628 23.6	
10	水	○	麦ごはん 生揚げの味噌炒め 塩ナムル	飲料牛乳 豚肉 みそ 生揚げ	精白米 きび 砂糖 でんぷん くずでん粉 サラダ油 ごま油 ラー油	人参 小松菜 生姜 玉 葱 にんにく 干し椎茸 葱 タコ もやし グリンピース	649 26.2	
11	木	○	揚げパン(きな粉) 肉団子入りトマトシチュー 果物	飲料牛乳 きな粉 豚肉 生クリーム	ミルクパン 砂糖 でんぷん じゃがいも サラダ油 バター	人参 トマト 玉葱 パセリ にんにく キャベツ 果物	647 23.4	
12	金	○	鮭菜めし 豚汁 春雨サラダ	飲料牛乳 塩鮭 豚肉 みそ 木綿豆腐 ハム	精白米 板こんにやく じゃがいも 春雨 砂糖 サラダ油 白ごま ごま油	大根葉 人参 ごぼう 大根 葱 もやし キュウリ	632 24.7	
15	月	○	豆わかご飯 野菜チップス 焼きししゃも 野菜たっぷりみそ汁	飲料牛乳 大豆 油揚げ みそ 炊き込みわかめ ししゃも	精白米 さつまいも 白ごま じゃがいも サラダ油	人参 小松菜 ごぼう れんこん キャベツ もやし	667 30.6	
16	火	○	ガーリックフランス マカロニのクリーム煮 果物	飲料牛乳 鶏肉 エビ 大豆 調理用牛乳 粉チーズ 生クリーム	ソフトフランス 小麦粉 ペンネマカロニ マーガリン サラダ油 バター	人参 にんにく 玉葱 マッシュルーム セロリ 果物	691 26.0	
17	水	○	練馬スパゲッティ みそドレサラダ	飲料牛乳 ツナ缶 みそ きざみのり	スパゲッティ 砂糖 オリーブ油 サラダ油 白ごま ごま油	人参 大根 キャベツ もやし ホルモン	631 24.3	
18	木	○	麦ごはん 肉豆腐 塩昆布和え	飲料牛乳 豚肉 木綿豆腐 塩昆布	精白米 米粒麦 砂糖 しらたき 焼麩 サラダ油	人参 玉葱 グリンピース キャベツ きゅうり	575 26.2	
19	金	○	回鍋肉丼 青梗菜としめじのスープ	飲料牛乳 豚肉 みそ 絹ごし豆腐	精白米 米粒麦 砂糖 でんぷん サラダ油 白ごま ごま油	人参 青ピーマン 青梗菜 ねぎ にんにく キャベツ 生姜 ほんしめじ	589 23.7	
22	月	○	きびごはん 肉じゃが もやしのぴり辛炒め	飲料牛乳 豚肉 生揚げ 油揚げ	精白米 きび 砂糖 じゃがいも サラダ油 白ごま 突きこんにやく	人参 玉葱 グリンピース もやし	630 22.7	
23	火	○	本格麻婆豆腐丼 ツナドレサラダ	飲料牛乳 豚肉 絹ごし豆腐 ツナ缶	精白米 米粒麦 砂糖 でんぷん サラダ油 ごま油	人参 にんにく 生姜 葱 キャベツ キュウリ 玉葱	656 24.6	
24	水	○	豚肉とごぼうの混ぜご飯 芙蓉はい 野菜椀	飲料牛乳 豚肉 卵 油揚げ かまぼこ 木綿豆腐	精白米 米粒麦 砂糖 でんぷん サラダ油 ごま油	人参 ほうれん草 葱 ごぼう 干し椎茸 大根 グリンピース 玉葱 タコ	631 28.4	
25	木	○	みそラーメン メンマの含め煮 二色ゼリー	飲料牛乳 豚肉 みそ アガー 調理用牛乳 生クリーム	蒸し中華麺 砂糖 サラダ油 ごま油	人参 ニラ にんにく 葱 生姜 白菜 玉葱 シチ もやし ホルモン オレンジジュース	619 22.1	
26	金	○	チキンカツカレー 華風キュウリ	飲料牛乳 鶏肉 卵 生クリーム	精白米 米粒麦 小麦粉 砂糖 じゃがいも バター サラダ油 ごま油 パン粉	人参 生姜 にんにく 玉葱 キュウリ	744 25.3	
29	月		うんどうかいふりかえきゆうじつ 運動会振替休日					
30	火	○	二色サンド ミネストローネ ブドウゼリー	飲料牛乳 ベーコン 鶏肉 ひよこまめ アガー	食パン 黒砂糖パン マーガリン サラダ油 マロニ じゃがいも	人参 トマト 苺ジャム にんにく 玉葱 パセリ セロリ ブドウジュース	686 23.7	
31	水	○	きびごはん 鮭のごまフライ 即席漬け 大根のみそ汁	飲料牛乳 鮭 卵 油揚げ みそ	精白米 きび 小麦粉 黒ごま 白ごま サラダ油	人参 にんにく 生姜 キャベツ キュウリ 大根 葱	641 27.0	

※食材料購入の都合により、献立を変更する場合があります。

一人当たり平均栄養摂取量(児童8~9歳の場合)

栄養素	エネルギー	たんぱく質	脂肪	カルシウム	鉄	ビタミン			食物繊維	食塩	
	Kcal	g	g	mg	mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	g	
5月分平均	639	25.0	20.8	352	2.4	242	0.41	0.53	28	4.5	2.6
摂取基準	640	18-32	16-19	350	3	140-420	0.4	0.4	20	5	2.5未満