

令和6年

5月献立表

北町西小学校

実施日 日 曜	献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		栄養量			
		血や肉、骨や歯になる		体を動かす熱や力になる		体の調子を整える			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)
1 水	ご飯 ★牛乳 ★ふりかけ茶 ★凍り豆腐の卵とじ 野菜の生姜和え	★ぎゅうにゅう しらすほし あおのり いとけづり とりにく ★ごおりどうふ ★たまご		ごめ ★いりごま しらたき さとう		たけのこ にんじん たまねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり きゅうり しょうが		576	18.4	30.0	1.9
2 木	練馬スバゲティ ★牛乳 コーンサラダ	ツナ きざみのり ★ぎゅうにゅう		スバゲティ オリーブゆ さとう あぶら		だいこん きゅうり キャベツ コーンかん		554	16.0	34.6	2.6
7 火	★中華おこわ ★牛乳 ★ナムル ビーフンスープ	やきふた ★ぎゅうにゅう とりにく		ごめ もちごめ あぶら ごまあぶら ★いりごま ビーン		しいたけ たけのこ にんじん コーンかん もやし ごまつな にんにく しょうが キャベツ		504	15.5	27.5	2.3
8 水	★タッカルビ丼 ★牛乳 トックスープ	とりにく ★ぎゅうにゅう		ごめ おおむぎ あぶら さつまいも じゃがいも さとう ごまあぶら でんぷん トツク		にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ りんごジュース はくさい しいたけ ねぎ ごまつな		633	13.4	29.0	2.4
9 木	ご飯 ★牛乳 煮魚 きゅうりのゆかり和え 沢煮椀	★ぎゅうにゅう あかうお ふたにく		ごめ さとう でんぷん しらたき		しょうが きゅうり だいこん にんじん えのきたけ ねぎ ごまつな		489	20.6	22.3	2.3
10 金	★大豆入りひじきご飯 ★牛乳 キャベツの浅漬け つくね汁(しょうゆ)	とりにく めひじき ★あぶらあげ ★だいたい ★ぎゅうにゅう		ごめ あぶら さとう でんぷん		にんじん ★えだまめ キャベツ きゅうり しょうが ねぎ だいこん えのきたけ		549	17.4	27.9	2.6
13 月	ご飯 ★牛乳 ジャンボ餃子 大根ときゅうりの中華風 わかめスープ	★ぎゅうにゅう ふたにく まめみそ とりにく わかめ		ごめ ごまあぶら でんぷん ぎょうざのかわ はくりきこ さとう あぶら		にんにく しょうが キャベツ たまねぎ にら だいこん きゅうり にんじん もやし ねぎ		631	14.2	29.5	2.1
14 火	菜めし ★牛乳 ★大根と鶏肉煮 磯香和え	★ぎゅうにゅう とりにく ★なまあげ きざみのり		ごめ あぶら さとう でんぷん		しょうが たまねぎ にんじん だいこん グリーンピース もやし ごまつな		546	16.3	29.0	2.6
15 水	★パインパン ★牛乳 ★スペイン風オムレツ ミネストローネスープ	★ぎゅうにゅう ウィナー ★たまご ★なまクリーム とりにく		★パインパン オリーブゆ じゃがいも シェルマカロニ さとう		たまねぎ ほうれんそう にんにく セロリー にんじん キャベツ トマトかん パセリ		604	17.2	40.1	2.7
16 木	五穀ごはん ★牛乳 ★ホキの黄金焼き 野菜のおかか和え ★あおさと豆腐の味噌汁	★ぎゅうにゅう ホキ ★ピザチーズ おかか あおさ ★とうふ みそ		ごめ もちごめ おおむぎ きび あわ ★マヨネーズ (エッグフリー)		にんじん ぶなしめじ キャベツ ごまつな えのきたけ ねぎ		571	19.1	31.8	2.8
17 金	豚肉の生姜焼き丼 ★牛乳 金時汁 メロン	ふたにく ★ぎゅうにゅう みそ		ごめ あぶら さとう つきごんにやく でんぷん さつまいも こんにやく		しょうが たまねぎ にんじん ピーマン もやし だいこん ねぎ メロン		587	17.2	23.5	2.5
20 月	★キャロットライス ★牛乳 ★鶏肉のバーベキューソース ジュリエンスープ	★ぎゅうにゅう とりにく ベーコン		ごめ あぶら ★バター はちみつ さとう		にんじん しょうが にんにく たまねぎ ★りんご セロリー キャベツ だいこん		535	17.7	28.1	2.6
21 火	麦ご飯 ★牛乳 さばの文化干し おひたし 野菜の味噌汁	★ぎゅうにゅう さば こなかつお みそ		ごめ おおむぎ		ごまつな にんじん もやし たまねぎ だいこん えのきたけ		560	16.9	37.4	2.5
22 水	★ガーリックフランス ★牛乳 ★ポークビーンズ アスパラサラダ	★ぎゅうにゅう ★だいたい ひよこまめ ふたにく		★ソフトフランスパン ★バター あぶら じゃがいも さとう		にんにく パセリ にんじん たまねぎ マッシュルーム トマトピューレー グリーンピース アスパラガス キャベツ もやし		583	17.8	40.1	2.7
23 木	★ピビンバ ★牛乳 ★豆腐スープ	とりにく ★ぎゅうにゅう ★とうふ		ごめ おおむぎ あぶら さとう ごまあぶら ★いりごま		しょうが にんにく もやし ごまつな にんじん しいたけ はくさい にら		504	16.7	28.2	2.3
24 金	ご飯 ★牛乳 ★チキンカツ キャベツ炒め 味噌汁	★ぎゅうにゅう とりにく わかめ みそ		ごめ はくりきこパンこ あぶら さとう		にんじん キャベツ ごまつな コーンかん たまねぎ		589	17.7	28.4	2.8
28 火	★豆腐のあんかけ丼 ★牛乳 春雨サラダ	ふたにく ★とうふ ★ぎゅうにゅう		ごめ おおむぎ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら はるさめ		にんじん たまねぎ ほしいたけ グリーンピース キャベツ もやし ごまつな コーンかん		573	15.6	27.8	2.0
29 水	麦ご飯 ★牛乳 揚げ鮭のおろしかけ ★ひじきの煮物 味噌汁	★ぎゅうにゅう さけ めひじき ★あぶらあげ みそ		ごめ おおむぎ でんぷん あぶら さとう		だいこん にんじん さやいんげん えのきたけ たまねぎ ねぎ		557	18.2	28.8	2.5
30 木	麦ご飯 ★牛乳 ★和風塩麩ハンバーグ 野菜の昆布和え 具だくさん味噌汁	★ぎゅうにゅう ふたにく とりにく ★とうふ しおこんぶ みそ		ごめ おおむぎ パンこ でんぷん あぶら ごまあぶら じゃがいも		たけのこ ねぎ キャベツ にんじん きゅうり ごぼう だいこん		581	16.7	29.1	2.9
31 金	★春キャベツご飯 ★牛乳 キーマカレー フルーツポンチ	★ぎゅうにゅう とりにく レンズまめ かんてんかん		ごめ おおむぎ ★バター あぶら はくりきこ さとう		キャベツ にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリー ピーマン ほしごぼう トマトピューレー みかんかん パインかん おうとうかん		606	14.1	23.0	1.8

※ 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ので、ご了承ください。 ※給食回数20回

★：アレルギー食材

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	567	16.8	29.9	2.4	309	86	2.0	203	0.26	0.44	13	4.6
基準値	650	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上

※日本食品標準成分表が8訂に改定され、現在の献立は8訂の成分表を用いて栄養価を算出しています。

8訂ではエネルギーの値が低く算出されるため7訂を元に作成されている学校給食基準値より低い値になっていますが、本校では成長曲線を確認し、問題はないと考えています。どうぞご承知おきください。尚、月間摂取平均値と基準値は中学年(3・4年生)の値です。



早寝早起き朝ごはん
「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク