



5月の献立表



令和6年度 練馬区立田柄小学校

日	曜日	牛乳	献立名	おもな食品とはたらき			エネルギー kcal たんぱく質 g
				赤：血や肉・骨や歯をつくる	黄：熱や力のもとになる	緑：体の調子を整える	
1	水	○	むぎ 麦ごはん のりの佃煮 <八十八夜> 鶏肉の塩麹焼き 若竹汁 緑茶きなこ豆	ぎゅうにゅう のり とりにく わかめ だいず きなこ	こめ おおむぎ さとう あぶら かたくりこ	たけのこ にんじん こまつな	496 25.4
2	木	○	コメッコハヤシライス コールスローサラダ	ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ こめぬかあぶら ざらめ こめこ さとう	にんにく セロリー たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ キャベツ コーン	523 19.1
7	火	○	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き すずしろ汁	ぎゅうにゅう さけ みそ ぶたにく	こめ さとう マーガリン	キャベツ にんじん たまねぎ しめじ えのきたけ ねぎ だいこん こまつな	480 26.2
8	水	○	ピザトースト スパイシーポテト ビーンズスープ	ベーコン ハム チーズ ぎゅうにゅう とりにく いんげんまめ	しょくパン こめぬかあぶら さとう じゃがいも	にんにく たまねぎ トマトピューレ トマトかん マッシュルーム コーン ピーマンにんじん しめじ キャベツ	542 22.6
9	木	○	かんとうはん 広東飯 にらともやし中華スープ	ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ こめぬかあぶら さとう ごまあぶら こめこ	にんにく しょうが にんじん もやしに ら はくさいたまねぎたけのこ キャベツ ほししいたけきくらげチンゲンサイ	485 19.6
10	金	○	むぎ 麦ごはん つくね焼き キャベツのおひたし 豆腐とわかめの味噌汁	ぎゅうにゅう とりひきにく わ かめ とうふ みそ	こめ おおむぎ こめこパンこ さとう こめこ	れんこん たまねぎ ねぎ ほししいたけしょうが キャベツ にんじん もやし だいこん	517 25.3
13	月	○	チキンライス 小松菜のキッシュ風 ジュリエンスープ	とりにく ぎゅうにゅう ぶたひきにく たまご クリーム チーズ ベーコン	こめ オリーブゆ こめぬかあぶ ら	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリーンピース こまつな パセリ にんにく セロリー キャベツ	550 24.4
14	火	○	わかめごはん 手作りジャンボ餃子のっぺい汁	わかめごはんのもと ぎゅうにゅう ぶたひきにく ぶたにく とうふ	こめ さとう ごまあぶら こめこ ぎょうざのかわ こめぬかあぶら こんにやくさといも かたくりこ	ほししいたけ キャベツ たまねぎ ねぎしょうが にんじん はくさい だいこん	576 23.9
15	水	○	味噌ラーメン ホットサラダ(さつまいも)	みそ ぶたかた ぎゅうにゅう	こめぬかあぶら さつまいも マヨネーズ(エッグフリー)	にんにく しょうが ねぎ にんじん コーン たまねぎ ほししいたけ もやし はくさいチンゲンサイブロッコリー	515 20.2
16	木	○	豚丼 アスパラガスのおひたし けんちん汁	ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ こめぬかあぶら さとう あぶら こんにやく さといも ごまあぶら	しょうが にんじん たまねぎ ごぼう ねぎ ほししいたけ たけのこ もやし アスパラガス キャベツ だいこん	505 21.0
17	金	○	キムチチャーハン 中華風肉団子スープ	ぶたひきにく ぎゅうにゅう	こめ こめぬかあぶら こめこ はるさめごまあぶら	しょうが にんにく ねぎ にんじん キムチ(卵不使用) たまねぎ にら はくさいきくらげ ほししいたけ	471 20.0
20	月	○	とり 鶏ごぼう御飯 いかの香味焼き 根菜のみそ汁	とりにく ぎゅうにゅう いか あぶらあげ みそ	こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう こんにやく	しょうが ごぼう にんにく だいこんにんじん れんこん こまつな	475 23.1
21	火	○	ピリヤニ(インド) 世界の料理 かぶのスープ フルーツポンチ	とりにく ぎゅうにゅう ぶたに く かんてん	こめ こめぬかあぶら さとう	しょうが たまねぎ にんじん セロリー ピーマンあかピーマン かぶ ももかん みかんかんパインアップルかん	469 14.0
22	水	○	チンジャオロース丼 わかめと豆腐のスープ	ぶたかた ぎゅうにゅう ベーコ ン わかめ とうふ	こめ おおむぎ こめぬかあぶら じゃがいも さとう かたくりこ ごまあぶら	たけのこ にんじん こまつな ピーマン あかピーマン はくさい にんじん	532 22.4
23	木	○	むぎ 麦ごはん 肉じゃが 干草和え	ぎゅうにゅう ぶたにく のり	こめ おおむぎ こめぬかあぶら じゃがいもさとう しらたき ごまあぶら しろごま	しょうが にんじん たまねぎ ほししいたけ さやいんげん こまつな もやし えのきたけ	512 20.5
24	金	○	フレンチトースト トマトシチュー 野菜のガーリックソテー	ぎゅうにゅう たまご ベーコン ぶたにく いんげんまめ	しょくパン さとう バター こめぬかあぶら こめこ あぶら オリーブゆ	にんにく セロリー にんじん たまねぎキャベツ トマトかん こまつな	566 23.9
27	月	○	こぎつねごはん ししゃもの青のり焼き 吉野汁	とりひきにく あぶらあげ ぎゅうにゅう ししゃも あおのり とりにく	こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう しろごま かたくりこ	にんじん さやえんどう だいこん えのきたけ ねぎ こまつな	522 23.9
28	火	○	カレーうどん ちくわの磯辺揚げ	ぶたにく あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう ちくわ あおのり	うどん こめぬかあぶら こめこ こむぎこ マヨネーズ(卵なし) あぶら	しょうが にんじん たまねぎ ねぎ こまつな	600 24.8
29	水	○	親子丼 豚汁	とりにく たまご ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ	こめ さとう こめこ さといも	たまねぎ グリーンピース ごぼう だいこん にんじん ねぎ	567 25.5
30	木	○	じゃこ入りコーンピラフ チリコンカン 果物(メロン)	ぶたひきにく ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう だいず	こめ おおむぎ こめぬかあぶら じゃがいもさとう	たまねぎ にんじん コーン グリーンピースにんにく トマトかん パセリ メロン	556 25.6
31	金	○	エビチリ豆腐丼 きわかめの中華スープ	えび ぶたひきにく とうふ ぎゅうにゅう とりにく わかめ	こめ こめぬかあぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	しょうが にんにく たまねぎ ねぎ こねぎ たけのこ にんじん もやし	508 25.2

*献立は天候や食材料の納入状況により変更することがあります。ご了承ください。※給食回数21回

*日本食品標準成分表が改訂され2020年版(8訂)になりました。2020年版では、エネルギーの計算方法が改訂されたため、エネルギー量が今までより低く算出

*学校給食実施基準は食品成分表2015年版(7訂)を基に作成されているため、改訂されるまで摂取栄養価のみ記載します。

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	522	17.4	32.0	2.6	315	79	1.8	221	0.28	0.45	13	4.9