

令和6年

5月献立表

石神井小学校

実施日 日 曜	献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		栄養量 1人1日 (kcal)	だし
		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			
1 水	～八十八夜～ ★練馬スパゲティー ★ぎょうにゅう 春きゃべつ とコーンのソテー ★抹茶ケーキ	★まぐろ ★まぐろかん のり ★ぎょう にゅうベーコン ★たまご		スパゲティ こめぬかあぶら さとう ★ バター こむぎこ		だいこん キャベツ にんじん こまつな コーン		654	かつお
2 木	ごはん ★ぎょうにゅう ★イカの香味焼き ★野菜の塩昆布和え ★絹さやのみそ汁	★ぎょうにゅう ★いか みそ しおこ んぶ★あぶらあげ		こめ ごまあぶら しろごま		しょうが にんにく ねぎ ★もやし キャ ベツ にんじん だいこん えのきたけ さ やえんどう		472	かつお
7 火	～端午の節句(5/5)～ 中華ちまき風おこわ ★ぎょうにゅう ★わかめとツナのサラダ 中華風コーンスープ	やきぶた ★ぎょうにゅう わかめ ★ま ぐろとりにく		こめ もちごめ こめぬかあぶら ごまあ ぶらさとう しろごま しろすりごま じゃがいも		にんじん たけのこ ほししいたけ グリ ンピース キャベツ きゅうり たまねぎ コーン こまつな		466	しいたけ とり
8 水	★豚ニラキムチ丼 ★ぎょうにゅう 春雨スープ りんごゼリー	ぶたにく ★ぎょうにゅう とりにく ア ガー		こめ こめぬかあぶら さとう しろごま しろすりごま かたくりこ ごまあぶら はるさめ		にんにく しょうが ★もやし にんじん キムチ にはくさい こまつな りんごジュース		548	とり
9 木	ごはん ★ぎょうにゅう ★お好みバーグ 野菜スープ	★ぎょうにゅう ぶたひきにく ★だい ず あおのり ★かつおぶし とりにく		こめ パンこ かたくりこ さとう はちみ つこめぬかあぶら じゃがいも		たまねぎ キャベツ しょうが にんにく にんじん ひらたけ こまつな		576	とり
10 金	★きなご揚げパン ★ぎょうにゅう ★ワントンスープ かんきつ	★きなご ★ぎょうにゅう ぶたひきに く		あぶら ★ミルクパン グラニューとう こめぬかあぶら ごまあぶら ワンタン のかわ		にんじん はくさい ★もやし にはくさい しょうが にんにく かんきつ		543	とり
13 月	ごはん ★ぎょうにゅう ★さばのスタミナ焼き ★海苔しらす和え キャベツとあさりのみそ汁	★ぎょうにゅう ★さば ★しらすほし のり あさり みそ		こめ ごまあぶら さとう しろごま		にんにく しょうが にはくさい こま つな にんじん キャベツ えのきたけ		521	かつお
14 火	★ハムチーズトースト ★ぎょうにゅう ★ポークピーズ ★チルドパン	ハム ★チーズ ★ぎょうにゅう ぶたに く ベーコン ★だいず		★しょくパン ★マヨネーズ (エッグフ リー) こめぬかあぶら じゃがいも		にんにく たまねぎ にんじん セロリー トマトピューレ パセリ ★れいとうパ イン		586	とり
15 水	～沖縄本土復帰記念日～ ししじゅーしー ★ぎょうにゅう ★イナムドゥチ ★サーターアンダギー	とりにく きざみこんぶ ★ぎょうにゅ う ぶたにく ★あつあげ ★かまぼこ み そ ★たまご		こめ こめぬかあぶら さとう こんにゃ く あぶら くらざとう こむぎこ しろご ま		しょうが ねぎ にんじん だいこん ほし しいたけ こまつな		596	かつお ぶた しいたけ
16 木	★チキンライス ★ぎょうにゅう ABCスープ	とりにく ★ぎょうにゅう		こめ こめぬかあぶら ★バター じゃが いも マカロニ		にんにく にんじん たまねぎ マッシュ ルーム コーン グリンピース トマト ピューレ キャベツ こまつな		474	とり
17 金	～運動会応援メニュー～ ★チキンカレーライス ★ぎょうにゅう ★ミニトンカツ ★ココロサラダ	とりにく ★ぎょうにゅう ぶたにく ★ たまご ★だいず		こめ こめぬかあぶら じゃがいも こむ ぎこあぶら パンこ さとう		にんにく にんじん たまねぎ ★りんご きゅうり キャベツ コーン		642	とり
21 火	鶏肉とグリーンピースの炊込みご飯 ★ぎょうにゅう ★焼きほつけ ★ちゃんこ風汁	とりにく ★ぎょうにゅう ★ほつけ ぶ たにく ★あつあげ みそ		こめ こめぬかあぶら		にんじん グリンピース しょうが にん にく ごぼう しめじ はくさい こまつな		477	かつお こんぶ
22 水	ターメリックライス ★ぎょうにゅう ★チリンドロン(スペイン) ★コーンポテト	★ぎょうにゅう とりにく ★だいず		こめ こめぬかあぶら こめこ じゃがい も ★マヨネーズ (エッグフリー)		にんにく たまねぎ にんじん トマトか ん ピーマン きピーマン マッシュル ーム パセリ コーン		525	-
23 木	～開校記念～ ★二色丼(たまご・鶏ひき肉) ★ぎょうにゅう さつま芋のみそ汁 ★紅白ゼリー	とりにく ★たまご ★ぎょうにゅ う みそ アガー かんてん ゼラチン ★ ヨーグルト		こめ こめぬかあぶら さとう さつまい も		しょうが たまねぎ にんじん キャベツ こまつな クランベリージュース りん ごジュース		606	かつお
24 金	ごはん ★ぎょうにゅう 鶏の西京焼き ★春雨サラダ ★すまし汁	★ぎょうにゅう とりにく みそ ★とう ふ		こめ さとう かたくりこ はるさめ こめ ぬかあぶら ごまあぶら やきふ		★もやし にんじん きゅうり えのきた け ねぎ こまつな		520	かつお こんぶ
27 月	ごはん ★ぎょうにゅう ★たらの黄金焼き キャベツサラダ ★豆腐のみそ汁	★ぎょうにゅう ★たら みそ ★とうふ		こめ ★マヨネーズ (エッグフリー) こ めぬかあぶら さとう ごまあぶら		たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり レモン だいこん ひらたけ こまつな		506	かつお
28 火	ごまわかめご飯 ★ぎょうにゅう 手作りジャンボしゅうまい ★中華スープ	たきこみわかめのもと ★ぎょうにゅう ぶたひきにく とりにく ★とうふ		こめ しろごま ごまあぶら かたくりこ しゅうまいのかわ こめぬかあぶら		たまねぎ しょうが にんにく ほししい たけ にんじん はくさい チンゲンサイ		532	とり しいたけ
29 水	豚丼 ★ぎょうにゅう ゴマドレサラダ かんきつ	ぶたにく ★ぎょうにゅう		こめ こめぬかあぶら こんにゃく さと う しろごま(ねり) しろすりごま ごま あぶら		しょうが たまねぎ にんじん えのきた け ねぎ キャベツ きゅうり コーン か んきつ		525	かつお
30 木	★五目うどん ★ぎょうにゅう ★若草ポテト	ぶたにく ★あぶらあげ ★ぎょうにゅ う あおのり		うどん かたくりこ じゃがいも ★マヨ ネーズ (エッグフリー)		にんじん ごぼう だいこん たけのこ ほ ししいたけ ひらたけ ねぎ こまつな		457	かつお こんぶ
31 金	ごはん ★ぎょうにゅう のりとひじきの佃煮 ★ツナ入り卵焼き すいとん	★ぎょうにゅう ほしのり ひじき ★ま ぐろ ★たまご ぶたにく		こめ さとう こめぬかあぶら こむぎこ しらたまこ こんにゃく		しょうが たまねぎ ほししいたけ にん じん ごぼう だいこん こまつな		569	かつお こんぶ

※ 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

★…食物アレルギー対応を行っている食材、献立

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	540	17.0	31.4	2.2	304	77	2.0	186	0.25	0.43	12	4.4

※ 栄養量は中学年(3,4年生)の量を記載しています