

令和5年度

5月献立表

石神井東小学校

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		17歳*	たんぱく質	脂質	塩分
										(kcal)	(%)	(%)	(g)
1	月		とりにく 鶏肉の照焼き丼 ぎゅうにゅう 牛乳 ちくわぶ汁	とりにく ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ		こめ おおむぎ こんにやく さとう かたくりこ こめあぶら ちくわぶ		しょうが にんじん たまねぎ ごぼう だいこん こまつな		599	18.9	27.3	2.2
2	火		こもく 五目チャーハン 牛乳 とりにく 鶏のから揚げ わかめスープ	やきぶた ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ わかめ		こめ おおむぎ こめあぶら かたくりこ じゃがいも ごまあぶら		にんにく しょうが ねぎ グリンピース		585	18.3	34.2	3.2
8	月		はん むぎい ご飯(麦入り) 牛乳 しせん みそとうふ やさい 四川味噌豆腐 野菜のナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ		こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう ごまあぶら でんぶん しろごま		にんにく しょうが ほししいたけ にんじん たけのこ たまねぎ チンゲンサイ こまつな もやし		555	17.7	28.2	3.1
9	火		とりにく 鶏肉とごぼうの混ぜご飯 牛乳 だんご汁(群馬) 果物(サンフールツ)	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく		こめ おおむぎ こめぬかあぶら しらたき さとう しらたまこ こむぎこ こめあぶら		ごぼう しょうが にんじん だいこん こまつな サンフールツ		594	14.9	25.8	1.7
10	水		ここく 五穀おこわ 牛乳 さくら 鯖の韓国風焼き きゃべつと胡瓜のおかか和え ぶた 豚じゃがみそ汁	あずき ぎゅうにゅう さわら かつおぶし ぶたにく みそ		こめ もちごめ おおむぎ きび さとう ごまあぶら こめあぶら こんにやく じゃがいも		にんにく しょうが ねぎ キャベツ きゅうり ごぼう たまねぎ にんじん だいこん ほうれんそう		594	19.5	29.2	3.3
11	木		はん むぎい ご飯(麦入り) 牛乳 こまつな 小松菜ときのこのガーリックソテー	ぎゅうにゅう ぶたひきにく みそ ベーコン		こめ おおむぎ こめあぶら さとう ごまあぶら かたくりこ オリーブゆ		にんにく しょうが にんじん ほししいたけ たけのこ ねぎ だいこん こまつな しめじ		626	15.7	36.1	2.5
12	金		あんかけ焼きそば 牛乳 カルピスゼリー	ぶたにく いか えび ぎゅうにゅう かんてん		こめあぶら ちゅうかめん さとう かたくりこ カルピス		しょうが たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ キャベツ もやし チンゲンサイ		516	17.7	33.1	2.3
15	月		ちゅうかどん 中華丼 牛乳 ちんげんさい 青梗菜としめじのスープ	ぶたにく えび いか ぎゅうにゅう とりにく とうふ		こめ おおむぎ こめあぶら かたくりこ ごまあぶら じゃがいも		にんにく しょうが にんじん たまねぎ ほししいたけ たけのこ はくさい もやし チンゲンサイ しめじ		560	20.1	24.4	3.2
16	火		ごぼう入りドライカレー 牛乳 じゃこサラダ	ぶたひきにく レンズまめ ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ わかめ		こめ おおむぎ こめあぶら バター こむぎこ さとう ごまあぶら		しょうが にんにく セロリー にんじん たまねぎ ごぼう グリンピース もやし キャベツ		648	15.2	31.8	2.3
17	水		せきはん 赤飯 牛乳 とりにく 鶏肉の味噌マヨネーズ焼き けんちん汁	ささげ ぎゅうにゅう とりにく みそ とうふ		こめ もちごめ くるごま マヨネーズ(エッグフリー) こめあぶら じゃがいも こんにやく		ごぼう だいこん にんじん こまつな		629	16.5	38.9	2.6
19	金		わかめとグリンピースのご飯 牛乳 さけ みそ 野菜焼き 金時汁	こんぶ たきこみわかめのもと ぎゅうにゅう さけ みそ ぶたにく		こめ おおむぎ さとう こめあぶら さつまいも こんにやく		グリンピース キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン だいこん ねぎ		564	18.9	20.9	3.3
22	月		や にく 焼き肉ガーリックライス 牛乳 やさい 野菜スープ	ぶたにく ぎゅうにゅう ベーコン とりにく		こめ おおむぎ こめあぶら バター さとう		にんにく たまねぎ にんじん ごぼう キャベツ こまつな		519	17.2	35.2	2.5
23	火		さんしよく 三色そばろ丼 牛乳 のっぺい汁	とりにく たまご ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ とうふ		こめ おおむぎ こめあぶら さとう かたくりこ こんにやく さといも		しょうが こまつな もやし にんじん だいこん はくさい ねぎ		581	18.6	31.9	2.5
24	水		はん むぎい ご飯(麦入り) 牛乳 あつあ 厚揚げと豚肉の味噌炒め だいこん 大根のツナドレサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ まぐる		こめ おおむぎ こめあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら		にんにく しょうが ねぎ キャベツ にんじん こまつな たまねぎ		573	17.9	30.9	3.1
25	木		みそ 味噌ラーメン 牛乳 たけ こ しょうゆに 竹の子の醤油煮(メンマ) みしょうかん	みそ ぶたにく ぎゅうにゅう		ごまあぶら ちゅうかめん こめあぶら ラード さとう		にんにく しょうが ねぎ セロリー たまねぎ にんじん はくさい もやし チンゲンサイ たけのこ みしょうかん		606	17.5	35.5	3.0
26	金		はん むぎい ご飯(麦入り) 牛乳 あつあ 厚揚げと豚肉の味噌炒め だいこん 大根のツナドレサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ まぐる		こめ おおむぎ こめあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら		にんにく しょうが にんじん ねぎ キャベツ だいこん きゅうり コーン たまねぎ		591	17.0	32.6	2.5
29	月		はん むぎい ご飯(麦入り) 牛乳 いなかじる 田舎汁	ぎゅうにゅう とりにく ぶたひきにく たまご みそ ぶたにく とうふ		こめ おおむぎ パンこ さとう かたくりこ こんにやく じゃがいも		ほししいたけ にんじん たまねぎ だいこん はくさい ねぎ		582	18.8	30.9	2.1
30	火		あしたばきなご揚げパン 牛乳 チキンポトフ	きなこ ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ウインナー		あしたばパン しるすりごま さとう こめあぶら じゃがいも		にんにく にんじん たまねぎ キャベツ こまつな		562	16.4	40.2	2.4
31	水		はん むぎい ご飯(麦入り) 牛乳 ぶたにく 豚肉のしょうが炒め 華風きゅうり きのこの味噌汁	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ		こめ おおむぎ こめあぶら さとう ごまあぶら		しょうが たまねぎ にんじん きゅうり えのきたけ しめじ なめこ		592	16.1	33.1	3.0

※ 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ので、ご了承ください。 ※給食回数19回

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	583	17.5	31.6	2.7	322	87	2.3	204	0.31	0.46	13	5.3
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2020年に改訂され、エネルギーの算出方法が改訂されたため、エネルギー量が改訂前より、低く算出されます。