

令和6年

5月献立表

石神井東小学校

実施日	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種* (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)			
1 水	回鍋肉丼 牛乳 手作りワンタンスープ	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう とりひきにく あぶらあげ	こめ こめあぶら さとう かたくりこ ワンタンのかわ	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ にんじん ほししいたけ キャベツ ピーマン あかピーマン こまつな はくさい ねぎ だいこん なら	584	16.2	22.5	2.2			
2 木	こぎつねご飯 牛乳 ししゃもの青のり焼き 三色ごまあえ 豆麩のすまし汁	ぶたひきにく あぶらあげ ぎゅうにゅう ししゃも あおのり かまぼこ みそ とりにく あつあげ	こめ おおむぎ こめあぶら さとう しろすりごま やきふ	にんじん たけのこ さやいんげん キャベツ こまつな はくさい だいこん たまねぎ しめじ みつば	583	18.5	32.7	2.4			
7 火	味噌ラーメン 牛乳 磯香和え ジューシー	ぶたひきにく みそ ぎゅうにゅう あぶらあげ のり	ちゅうかめん こめあぶら しろすりごま バター さとう	にんにく しょうが もやし キャベツ ねぎ にんじん こまつな なら コーン だいこん きゅうり オレンジ	571	17.0	33.3	2.0			
8 水	ひじきおこわ 牛乳 鶏肉とコーンの揚げ煮 切り大根の味噌だれサラダ	とりひきにく ひじき さつまあげ ぎゅうにゅう とりにく みそ	こめ もちごめ こめあぶら さとう かたくりこ じゃがいも ごまあぶら しろごま	にんじん たけのこ さやいんげん にんにく しょうが たまねぎ コーン きりほしだいこん キャベツ こまつな えのきたけ	640	15.7	27.3	1.9			
9 木	ジャンバラヤ 牛乳 キッシュ レンズ豆の野菜スープ	ぶたにく ぎゅうにゅう とりひきにく チーズ たまご なまクリーム とりにく レンズまめ	こめ こめあぶら バター じゃがいも	トマトジュース しょうが にんにく たまねぎ にんじん さやいんげん コーン トマトピューレ ほうれんそう マッシュルーム キャベツ だいこん ねぎ こまつな	607	16.1	33.2	2.4			
10 金	五穀ご飯 牛乳 さばのカレー焼き キャベツと胡瓜のおかか和え 利休汁	あずき ぎゅうにゅう さば あぶらあげ かつおぶし ぶたにく あつあげ みそ こんぶ	こめ もちごめ おおむぎ きび しろごま ごまあぶら さとう こめあぶら しろすりごま	にんにく しょうが キャベツ にんじん きゅうり こまつな はくさい だいこん しめじ チンゲンサイ	625	19.0	33.3	2.3			
13 月	麦ご飯 牛乳 おさかなふりかけ カレー肉じゃが 小松菜ときのこのニンニク醤油炒め	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ かつおぶし きざみこんぶ とりにく ベーコン	こめ おおむぎ しろごま さとう こめあぶら じゃがいも こんにやく かたくりこ	しょうが にんじん たまねぎ たけのこ こまつな しめじ さやいんげん にんにく キャベツ	563	17.9	22.7	2.3			
14 火	五目チャーハン 牛乳 ジャンボ揚げ餃子 青梗菜の中華スープ	やきぶた ぎゅうにゅう とりひきにく とりにく とうふ	こめ こめあぶら ごまあぶら こむぎこ ぎょうぎのかわ しろごま	ねぎ にんじん こまつな さやいんげん しめじ キャベツ なら しょうが にんにく チンゲンサイ ほししいたけ だいこん たまねぎ もやし	560	16.1	27.0	2.4			
15 水	いかと豆腐の野菜あんかけ丼 牛乳 枝豆チーズじゃが芋もち 大根とわかめの味噌汁	ぶたにく いか とうふ ぎゅうにゅう チーズ とりにく わかめ みそ	こめ こめあぶら さとう ごまあぶら かたくりこ じゃがいも バター こんにやく	しょうが にんにく にんじん はくさい たまねぎ もやし たけのこ ほししいたけ こまつな えだまめ だいこん キャベツ	623	16.7	25.9	3.2			
16 木	ご飯 牛乳 豆腐の真砂焼き ひじきとこんにやくの炒り煮 田舎汁	ぎゅうにゅう とりひきにく とうふ ひじき たまご ぶたにく あつあげ みそ	こめ かたくりこ さとう ごまあぶら こんにやく こめあぶら じゃがいも みそ	しょうが にんじん たまねぎ れんこん ねぎ ごぼう えだまめ はくさい ほうれんそう ほししいたけ	602	18.1	27.7	2.1			
17 金	鶏肉ときのこの和風スパゲッティ 牛乳 コールスローサラダ キャロットケーキ	とりにく ぎゅうにゅう チーズ クリーム たまご	スパゲティ こめあぶら バター さとう かたくりこ こむぎこ	パセリ しょうが にんにく セロリー にんじん たまねぎ ごぼう しめじ えのきたけ マッシュルーム こまつな キャベツ きゅうり ブロッコリー レモン	638	15.2	32.4	2.1			
20 月	焼肉ガーリックライス 牛乳 イタリアンサラダ 卵のコンソメスープ	ぶたにく ぎゅうにゅう とりひきにく とうふ たまご	こめ こめあぶら さとう かたくりこ	にんにく たまねぎ にんじん ごぼう だいこん しょうが キャベツ ねぎ なら きゅうり こまつな ブロッコリー カリフラワー きピーマン	607	19.3	32.2	2.6			
21 火	麦ご飯 牛乳 四川味噌豆腐 野菜のナムル ももゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ まぐろ かんてん	こめ おおむぎ こめあぶら さとう ごまあぶら でんぶん ももジュース	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 しめじ チンゲンサイ だいこん もやし こまつな	612	16.2	26.2	2.7			
22 水	わかめとグリーンピースのご飯 牛乳 鮭のちゃんちゃん焼き 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 あつあげ	こめ もちごめ こめあぶら さとう さつまいも こんにやく	グリーンピース キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン しめじ だいこん ねぎ こまつな	571	20.2	23.2	2.5			
23 木	麦ご飯 牛乳 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 ちくわ かつおぶし とりにく あぶらあげ とうふ みそ	こめ おおむぎ こめあぶら さとう しろごま ごまあぶら	にんにく しょうが キャベツ にんじん たまねぎ チンゲンサイ なら きくらげ だいこん きゅうり さやいんげん なめこ しめじ えのきたけ こまつな	577	19.9	27.3	2.5			
24 金	フレンチトースト 牛乳 ハニーサラダ コーンチャウダー	ぎゅうにゅう たまご ハム とりにく ひよこまめ なまクリーム	しょくパン さとう バター こめあぶら はちみつ じゃがいも マカロニ こむぎこ	キャベツ にんじん きゅうり ブロッコリー たまねぎ しめじ こまつな パセリ コーン	587	15.3	40.8	2.4			
27 月	麦ご飯 牛乳 生揚げと豚肉の味噌炒め 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 まぐろ	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも さとう かたくりこ	しょうが にんにく キャベツ れんこん ごぼう にんじん しめじ たまねぎ ピーマン コーン チンゲンサイ だいこん きゅうり こまつな	605	17.0	33.5	1.4			
28 火	ご飯 牛乳 白身魚のチリソース チョレギサラダ ビーフンスープ	ぎゅうにゅう たら のり ぶたにく	こめ かたくりこ こめあぶら ごまあぶら さとう じゃがいも ビーフン	しょうが にんにく ねぎ キャベツ だいこん きゅうり こまつな はくさい たまねぎ にんじん チンゲンサイ	581	16.9	27.9	2.2			
29 水	ガーリックフランス 牛乳 マセドアンサラダ ポークビーンズ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず なまクリーム	ソフトフランスパン バター さつまいも こめあぶら さとう じゃがいも こむぎこ	にんにく パセリ にんじん きゅうり コーン たまねぎ しょうが こまつな トマトピューレ	603	12.8	42.7	2.8			
30 木	三色そばろ丼 牛乳 のつべい汁	とりひきにく たまご ぎゅうにゅう とりひきにく あぶらあげ とうふ	こめ おおむぎ こめあぶら しらたき さとう じゃがいも こんにやく でんぶん	しょうが にんにく こまつな キャベツ にんじん もやし	604	19.7	33.7	2.0			
31 金	ドライカレー 牛乳 じゃこサラダ 杏仁豆腐	ぶたひきにく だいず ぎゅうにゅう わかめ ちりめんじゃこ かんてん なまクリーム	こめ こめあぶら こむぎこ バター ごまあぶら さとう	しょうが にんにく にんじん たまねぎ ピーマン あかピーマン きピーマン こまつな トマトピューレ だいこん きゅうり みかんかん	662	14.9	36.3	1.9			

※ 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21回

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	ルシウ (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	600	17.1	30.6	2.3	349	95	2.2	253	0.30	0.45	16	5.7
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