

令和6年

5月献立表

石神井西小学校

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		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1 水	麦ご飯 牛乳 ブルコギ 春雨スープ	牛乳 豚肉 とり肉		米 大麦 米ぬか油 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま 春雨		たまねぎ にんにく 生姜 にんじん にら もやし 白菜 チンゲンサイ		596	16.6	24.6	2.8
2 木	中華おこわ 牛乳 生揚げの中華スープ みかん牛乳寒天	焼き豚 牛乳 とり肉 厚揚げ 寒天 クリーム		米 もち米 ごま油 砂糖		たけのこ にんじん 干しいたけ コーン 白菜 えのきたけ にら ねぎ みかん缶		576	15.5	28.6	2.3
7 火	和風きのこスパゲッティ 牛乳 抹茶ケーキ	とり肉 ベーコン のり 牛乳 卵		スパゲティ オリーブ油 米油 片栗粉 小麦粉 砂糖 バター 甘納豆		にんにく たまねぎ にんじん しめじ えのきたけ 小松菜		637	14.4	30.7	1.6
8 水	チキンピラフ 牛乳 ヨーグルト	とり肉 牛乳 ベーコン パルメザンチーズ		米 大麦 米ぬか油 バター ジャガ芋 小麦粉		にんじん マッシュルーム たまねぎ コーン パセリ粉		607	15.0	35.1	2.5
9 木	揚げパン 牛乳 カレーポトフ 果物(なつみ)	きな粉 牛乳 ベーコン とり肉 ウインナー		ショートニングパン 米油 グラニュー糖 米ぬか油 ジャガ芋		にんにく にんじん たまねぎ キャベツ パセリ粉 清見		623	14.4	41.9	2.1
10 金	家常豆腐丼 牛乳 ごま入りじゃこサラダ	豚肉 みそ 厚揚げ 牛乳 ちりめんじゃこ		米 大麦 米ぬか油 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま		生姜 にんじん たまねぎ たけのこ 干しいたけ にんにく キャベツ 小松菜 もやし		612	18.3	34.3	2.5
13 月	麦ご飯 牛乳 鶏の照り焼き ごま和え 沢煮椀	牛乳 とり肉 豆腐		米 麦 砂糖 白すりごま 片栗粉		生姜 小松菜 もやし にんじん 大根 干しいたけ さやいんげん		557	18.2	29.1	1.9
14 火	マーボー豆腐丼 牛乳 海藻サラダ	豚ひき肉 みそ 豆腐 牛乳 海藻		米 大麦 米ぬか油 砂糖 片栗粉 ごま油		にんにく 生姜 干しいたけ にんじん たけのこ ねぎ にら もやし きゅうり		582	16.5	32.0	2.8
15 水	ぶどうパン 牛乳 ポテトオムレツ パミセリスープ	牛乳 ベーコン 鶏ひき肉 卵		ぶどうパン 米ぬか油 ジャガ芋 パミセリ		にんじん たまねぎ パセリ粉 ピーマン		585	16.8	37.4	3.3
16 木	ご飯 牛乳 鮭のゆずみそ焼き けんちん汁 野菜のおかか和え	牛乳 鮭 みそ 豚肉 豆腐 かつお節		米 砂糖 米ぬか油 ジャガ芋 こんにゃく		生姜 ゆず ごぼう 大根 にんじん ねぎ 干しいたけ もやし キャベツ きゅうり		587	20.8	21.9	2.6
17 金	ハヤシライス 牛乳 カラフルサラダ	豚肉 生クリーム 牛乳		米 大麦 米ぬか油 バター 小麦粉 ざらめ 砂糖		たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース にんにく トマトピューレ きゅうり もやし コーン 赤ピーマン		623	12.9	30.6	2.5
20 月	ご飯 牛乳 大豆入り筑前煮 海苔の佃煮 野菜のごま酢あえ	牛乳 とり肉 大豆 さつま揚げ のり		米 米ぬか油 こんにゃく 砂糖 ジャガ芋 白すりごま		生姜 ごぼう にんじん たけのこ さやいんげん もやし 小松菜		611	16.2	24.6	2.8
21 火	ジャンバラヤ 牛乳 ふわふわたまごのスープ	豚ひき肉 ウインナー 牛乳 ベーコン 卵		米 大麦 米ぬか油 砂糖 ジャガ芋 パン粉		にんにく 生姜 にんじん たまねぎ マッシュルーム トマトピューレ 小松菜		579	14.2	31.1	2.7
22 水	ゆかりご飯 牛乳 つくね焼き 若草ポテト キャベツと油揚げのみそ汁	牛乳 鶏ひき肉 大豆 青のり 油揚げ みそ		米 白ごま パン粉 小麦粉 砂糖 片栗粉 油 ジャガ芋		れんこん たまねぎ ねぎ 干しいたけ 生姜 キャベツ にんじん 小松菜		630	16.8	33.9	2.8
23 木	みそラーメン 牛乳 ごぼうのかりんとう揚げ 果物(デコボン)	豚肉 みそ 牛乳		中華めん 米ぬか油 ラード ごま油 片栗粉 砂糖 ごま		にんじん たまねぎ もやし キャベツ ねぎ にんにく 生姜 ごぼう デコボン		567	17.1	30.0	3.1
24 金	ご飯 牛乳 さばのおろしがけ ジャガ芋のみそ汁	牛乳 さば わかめ 油揚げ みそ		米 米ぬか油 片栗粉 砂糖 ジャガ芋		生姜 大根 たまねぎ にんじん		621	16.4	34.9	2.6
27 月	わかめご飯 牛乳 肉じゃが カリカリ油揚げ入りサラダ	わかめご飯の素 牛乳 豚肉 油揚げ		米 大麦 米ぬか油 こんにゃく ジャガ芋 砂糖		にんじん たまねぎ グリンピース キャベツ ほうれん草		582	15.1	27.5	2.2
28 火	中華丼 牛乳 春雨サラダ	豚肉 いか 牛乳		米 大麦 米ぬか油 砂糖 片栗粉 ごま油 春雨		にんにく 生姜 にんじん たけのこ たまねぎ 白菜 チンゲンサイ キャベツ もやし 小松菜 コーン		551	16.7	22.2	2.6
29 水	ダブルカレー 牛乳 キャベツのマリネ	豚ひき肉 大豆 牛乳		米 大麦 米ぬか油 バター 小麦粉 砂糖		にんにく 生姜 たまねぎ にんじん レーズン トマトピューレ キャベツ きゅうり		611	15.0	32.0	2.8
30 木	麦ご飯 牛乳 ぶりの照り焼き 実だくさんみそ汁 昆布のふりかけ	牛乳 ぶり 油揚げ みそ 刻み昆布 かつお節 しらす干し		米 大麦 ジャガ芋 砂糖 ごま		生姜 大根 にんじん ねぎ 小松菜		600	18.7	30.6	2.7
31 金	豚キムチ丼 牛乳 ワンタンスープ	豚肉 みそ 牛乳 とり肉 なた		米 大麦 米ぬか油 砂糖 片栗粉 ウェーブワンタン		にんにく にんじん たまねぎ キムチ 白菜 にら 生姜 キャベツ ねぎ もやし 干しいたけ		608	18.2	26.3	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21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	597	16.3	30.5	2.6	323	87	2.1	202	0.29	0.39	13	6.3



早寝早起朝ごはん  
「早寝早起朝ごはん」運動シンボルマーク