

令和6年

# 5月献立表

上石神井小学校

実施日	曜日	牛乳	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	○	鶏ごぼうピラフ ポテトときのこのスープ 米粉の抹茶ケーキ 	とり肉 牛乳 ベーコン 卵	米 米ぬか油 バター ジャが芋 米粉 砂糖 粉糖	生姜 ごぼう にんじん パセリ粉 たまねぎ 小松菜 しめじ	557	13.5	29.2	2.3			
2	木	○	レモンシュガートースト パンドレサラダ コーンシチュー	牛乳 とり肉 ひよこ豆	食パン マーガリン グラニュー糖 米ぬか油 砂糖 ジャが芋 小麦粉 バター	レモン にんじん キャベツ もやし きゅうり たまねぎ パセリ粉 コーン	588	14.3	39.9	2.7			
7	火	○	中華おこわ わんたんスープ ミルクゼリー 	とり肉 牛乳 豚肉 アカー 生クリーム	米 もち米 米ぬか油 ごま油 ウェーブワントン 砂糖	にんじん たけのこ 干しいたけ グリンピース 生姜 にんにく もやし ねぎ	527	14.9	30.4	2.3			
8	水	○	あんかけ焼きそば スパイシーポテトビーンズ	豚肉 いか 牛乳 大豆	中華めん 米ぬか油 砂糖 片栗粉 ごま油 油 ジャが芋	にんにく 生姜 たけのこ にんじん 干しいたけ たまねぎ キャベツ もやし チンゲンサイ	578	17.5	34.1	2.2			
9	木	○	高野豆腐のそぼろ丼 みそけんちん汁 そらまめの塩ゆで 	鶏ひき肉 高野豆腐 牛乳 豚肉 豆腐 みそ	米 大麦 米ぬか油 砂糖 ごんにゃく 里芋	生姜 にんじん 干しいたけ さやいんげん ごぼう 大根 ねぎ そら豆	568	19.3	29.3	2.3			
10	金	○	昆布ご飯 ごぼう入りつくね お麩のすまし汁	豚肉 刻み昆布 牛乳 鶏ひき肉 卵 わかめ 豆腐	米 大麦 米ぬか油 砂糖 片栗粉 ごま油 焼きふ	生姜 ごぼう たまねぎ にんじん えのきたけ	531	16.4	26.6	2.4			
13	月	○	ご飯 肉じゃが のりの佃煮 野菜の酢のもの	牛乳 豚肉 のり わかめ	米 米ぬか油 ごんにゃく ジャが芋 砂糖	にんじん たまねぎ さやいんげん キャベツ もやし	545	14.5	22.6	2.0			
14	火	○	麦ご飯 魚のみそマヨネーズ焼き 磯の香和え かきたま汁	牛乳 銀さわら みそ のり とり肉 豆腐 卵	米 大麦 マヨネーズ (卵なし) 砂糖 片栗粉	もやし 小松菜 キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ	579	20.5	30.9	2.4			
15	水	○	練馬スパゲティ アスパラガスのサラダ りんごゼリー	まぐろ のり 牛乳 アカー	マカロニ・スパゲッティ オリーブ油 砂糖 米ぬか油	大根 キャベツ にんじん コーン アスパラガス たまねぎ りんごジュース	602	16.1	35.1	2.1			
16	木	○	油麩丼 じゃがいもと大根のみそ汁	卵 牛乳 油揚げ みそ	米 大麦 油麩 砂糖 片栗粉 ジャが芋	たまねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ ねぎ 大根 小松菜	596	15.2	27.8	2.7			
17	金	○	ブルコギ丼 春雨スープ	豚肉 牛乳 とり肉	米 大麦 米ぬか油 砂糖 ごま油 白ごま 片栗粉 春雨	たまねぎ もやし なら にんじん 生姜 にんにく 干しいたけ 小松菜	600	16.0	29.9	2.4			
20	月	○	梅じゃごご飯 生揚げのふきよせ みそドレッシングサラダ	ちりめんじゃこ 牛乳 とり肉 厚揚げ みそ	米 米ぬか油 ごんにゃく 砂糖 片栗粉 ごま油	カリカリ梅刻み 生姜 にんじん 干しいたけ たけのこ たまねぎ さやいんげん キャベツ もやし	578	17.6	35.7	2.4			
21	火	○	タコライス もずくスープ	豚ひき肉 チーズ 牛乳 とり肉 もずく	米 大麦 米ぬか油 砂糖 片栗粉	にんにく にんじん たまねぎ トマト キャベツ えのきたけ もやし	621	17.5	34.3	2.7			
22	水	○	わかめご飯 ポテトコロッケ ポイルキャベツ 根菜のすまし汁	わかめご飯の素 牛乳 豚ひき肉 とり肉	米 大麦 ジャが芋 バター マッシュポテト パン粉 小麦粉 油 米ぬか油	たまねぎ キャベツ ごぼう にんじん 大根 ねぎ	652	13.9	29.0	2.6			
23	木	○	豆腐と豚肉のあんかけ丼 中華ドレッシングサラダ	豚肉 豆腐 牛乳 ハム	米 大麦 米ぬか油 砂糖 片栗粉 ごま油 白ごま	生姜 にんにく ねぎ たまねぎ にんじん たけのこ 小松菜 もやし きゅうり	563	17.6	31.2	2.2			
24	金	○	ご飯 さばの香味焼き おかか和え 五目汁	牛乳 さば かつお節 とり肉 厚揚げ	米 砂糖 ごま油 里芋 片栗粉	生姜 ねぎ キャベツ にんじん 大根 しめじ 小松菜	588	19.0	33.8	2.0			
27	月	○	麦ご飯 魚のピリ辛みそ焼き 野菜のごま和え 吉野汁	牛乳 かじき みそ とり肉 油揚げ 豆腐	米 大麦 砂糖 ごま油 白すりごま 片栗粉 ごんにゃく てん粉	にんにく ねぎ キャベツ 小松菜 にんじん ほうれん草	558	21.5	26.3	2.2			
28	火	○	ココアパン キッシュ パミセリスープ	牛乳 鶏ひき肉 大豆 生クリーム 卵 チーズ とり肉	ココアパン 米ぬか油 ジャが芋 パミセリ	たまねぎ にんじん ほうれん草 にんにく キャベツ パセリ粉	572	18.3	42.6	2.6			
29	水	○	ひじきご飯 ししゃも焼き 豚汁 栗物	とり肉 ひじき 大豆 油揚げ 牛乳 ししゃも 豚肉 豆腐 みそ	米 大麦 米ぬか油 砂糖 ごんにゃく ジャが芋	にんじん ごぼう 大根 ねぎ 清見	596	18.6	32.3	2.6			
30	木	○	キーマカレーライス ごぼうサラダ	豚ひき肉 大豆 生クリーム チーズ 牛乳	米 米ぬか油 ジャが芋 小麦粉 バター 砂糖 ごま油 白すりごま	生姜 にんにく たまねぎ にんじん トマト缶 キャベツ ごぼう きゅうり	664	14.0	33.9	2.1			
31	金	○	ピーズご飯 イカのねぎソースかけ 具沢山のみそ汁 	牛乳 いか 油揚げ みそ	米 油 片栗粉 小麦粉 米ぬか油 砂糖 ジャが芋	グリーンピース 生姜 にんにく ねぎ ピーマン たまねぎ にんじん しめじ えのきたけ キャベツ	554	18.1	27.1	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されます。学校給食実施基準は食品成分表2015年版(7訂)をもとに作成されているため、改訂されるまで旧取栄養価のみを記載します。



健康 元気 笑顔  
「健康 早起き 朝ごはん」運動シンボルマーク

1人1回あたりの栄養摂取量平均値(中学生)

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	582	16.8	31.6	2.4	337	88	2.1	219	0.26	0.45	13	5.8
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