家庭数

令和６年度　５月分 予定献立表

上石神井北小学校

日	飲み物	献立名 主食	献立名 主菜・副菜・デザート	主な材料とその働き おもにエネルギーのもとになる食品 たんすいかぶつが多い	おもにエネルギーのもとになる食品 しぼうが多い	おもに体をつくるもとになる食品 たんぱくしつが多い	おもに体をつくるもとになる食品 むきしつが多い	おもに体の調子を整えるもとになる食品 カロテンが多い	おもに体の調子を整えるもとになる食品 その他のビタミンが多い	栄養量 エネルギー (kcal)	栄養量 たんぱく質 (%)	栄養量 食塩相当量 (g)
1 (水)	牛乳	旬：スナップエンドウ ★はいがパン	★サーモンシチュー 2年生 遠足 スナップエンドウのサラダ	★はいがパン じゃがいも こむぎこ さとう	こめあぶら	さけ ベーコン とうにゅう	★ぎゅうにゅう ★なまクリーム	にんじん ブロッコリー スナップえんどう	たまねぎ キャベツ	538	18.3	2.1
2 (木)	牛乳	八十八夜（お茶） ★おやこどん	キャベツのみそしる まっちゃケーキ	こめ きびざとう でんぷん さとう こむぎこ	こめあぶら	とりにく ★たまご みそ とうにゅう	★ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ ほししいたけ キャベツ えのきたけ	672	13.6	2.0
3 (金)	憲法記念日											
6 (月)	振替休日											
7 (火)	牛乳	キーマカレーライス	グリーンサラダ ★みかんいりカルピスゼリー	こめ さとう こむぎこ ★カルピス	こめあぶら	だいず ぶたひきにく レンズまめ ゼラチン	★ぎゅうにゅう かんてん	にんじん トマトかん ブロッコリー	たまねぎ にんにく しょうが セロリー きゅうり キャベツ みかんかん	614	15.0	1.6
8 (水)	牛乳	えだまめひじきごはん	れんこんきんぴら たらのつみれじる	こめ もちごめ きびざとう こんにゃく でんぷん	こめあぶら ごまあぶら しろごま	ぶたにく あぶらあげ すり身 とうふ みそ	ひじき ★ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	ごぼう えだまめ れんこん だいこん ねぎ しょうが	539	16.6	1.9
9 (木)	牛乳	こどもの日 ちゅうかおこわ	ししゃものユーリンチーソース さつきじる 3年生 遠足	こめ もちごめ さとう でんぷん	こめあぶら ごまあぶら	ぶたにく やきぶた あぶらあげ かまぼこ	★ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん こまつな	ほししいたけ たけのこ ぜんまい ねぎ しょうが にんにく だいこん	553	16.7	2.2
10 (金)	牛乳	旬：新じゃが スパゲティミートソース	しんじゃがのまるごとあげ くだもの（かんきつ）	スパゲティ こむぎこ じゃがいも	オリーブゆ こめあぶら	ぶたひきにく だいず	★ぎゅうにゅう	にんじん トマトピューレ パセリ	にんにく しょうが たまねぎ セロリー マッシュルーム セミノール	612	15.6	1.8
13 (月)	牛乳	しせんどうふどん	はるさめスープ	こめ きびざとう でんぷん はるさめ	こめあぶら ごまあぶら	ぶたにく とうふ とりひきにく	★ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ ほししいたけ はくさい えのきたけ	587	16.1	2.0
14 (火)	牛乳	きびごはん	かつおとやさいのにもの きりぼしだいこんのあえもの	こめ きび でんぷん こんにゃく きびざとう さとう	こめあぶら ごまあぶら	かつお	★ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが ごぼう たけのこ だいこん きゅうり もやし きりぼしだいこん	565	18.5	1.5
15 (水)	牛乳	はいがごはん	ぶたにくのごまみそやき にびたし きのこじる	こめ さとう でんぷん	しろごま しろすりごま こめあぶら	ぶたにく みそ とうふ あぶらあげ かつおぶし	★ぎゅうにゅう	こねぎ こまつな にんじん	しょうが にんにく はくさい しめじ えのきたけ	567	16.7	1.7
16 (木)	牛乳	★バターコーンピラフ	★ホキのパンこやき やさいスープ	こめ パンこ じゃがいも	こめあぶら ★バター オリーブゆ	ホキ ぶたにく ベーコン	★ぎゅうにゅう ★チーズ	にんじん こまつな	コーン にんにく たまねぎ キャベツ エリンギ セロリー	557	18.7	2.0
17 (金)	牛乳	★セルフハンバーガー	スパイシーポテト ＡＢＣスープ	★ショートニングパン パンこ さとう じゃがいも マカロニ	こめあぶら	ぶたひきにく とうふ ベーコン とりにく	★ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ にんにく キャベツ	596	15.8	2.1
20 (月)	牛乳	食育の日給食 しんしょうがごはん	★たまごやきのあまずあんかけ じゃがいものみそしる	こめ きびざとう さとう でんぷん じゃがいも	こめあぶら	ぶたひきにく ★たまご あぶらあげ みそ	★ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にら	しょうが たまねぎ たけのこ ほししいたけ えのきたけ	545	15.8	1.9
21 (火)	牛乳	はいがごはん	さばのカレーしょうゆやき しらすいりおひたし わかめのみそしる みつば 遠足	こめ でんぷん さとう	こめあぶら	さば とうふ みそ	★ぎゅうにゅう しらすぼし わかめ	にんじん	きゅうり キャベツ たまねぎ えのきたけ	543	18.7	1.9
22 (水)	牛乳	旬：おかひじき キムチチャーハン	おかひじきナムル あつあげのちゅうかうまに	こめ きびざとう でんぷん	ごまあぶら こめあぶら	ぶたにく だいず あつあげ	★ぎゅうにゅう	にんじん おかひじき	にんにく しょうが ねぎ キムチ もやし たまねぎ はくさい たけのこ	592	16.4	2.2
23 (木)	牛乳	★ごまのビスキュイパン	ポークビーンズ カラフルソテー	★まるパン さとう こむぎこ じゃがいも	★バター しろすりごま こめあぶら オリーブゆ	ぶたにく いんげんまめ だいず まぐろ	★ぎゅうにゅう	にんじん トマトピューレ パセリ あかピーマン こまつな	にんにく たまねぎ コーン キャベツ	584	17.0	2.2
24 (金)	牛乳	世界の料理～タイ～ ガパオライス	はるさめサラダ オレンジゼリー	こめ きびざとう でんぷん はるさめ さとう	こめあぶら ごまあぶら	とりにく とりひきにく だいず	★ぎゅうにゅう アガー	ピーマン あかピーマン にんじん ほうれんそう	にんにく しょうが たまねぎ えのきたけ もやし きゅうり みかんジュース みかんかん	593	14.1	1.7
27 (月)	牛乳	こまつなの日給食 こまつなピラフ	★メルルーサのピザふうやき ★クラムチャウダー	こめ じゃがいも こむぎこ	オリーブゆ こめあぶら	とりにく メルルーサ ベーコン あさり	★ぎゅうにゅう ★チーズ ★クリーム	こまつな ピーマン にんじん パセリ	にんにく たまねぎ	572	19.0	2.2
28 (火)	牛乳	郷土料理～岡山県～ こうねのねこめし	★いかとじゃがいものかりんとうがらめ しろみそのみそしる 1年生 遠足	こめ さとう でんぷん じゃがいも	こめあぶら	さば ★いか あぶらあげ みそ	ひじき ★ぎゅうにゅう	にんじん さやえんどう	しょうが ごぼう かんぴょう ほししいたけ はくさい まいたけ ねぎ	623	14.8	2.3
29 (水)	牛乳	はいがごはん	はたけのおにくチリソースあえ おかかあえ さわにわん	こめ でんぷん きびざとう さとう	こめあぶら ごまあぶら	だいず かつおぶし ぶたにく	★ぎゅうにゅう	こまつな にんじん さやえんどう	しょうが にんにく たまねぎ はくさい ごぼう だいこん	573	14.7	2.0
30 (木)	牛乳	ジャージャーめん	だいこんナムル りんごゼリー	ちゅうかめん きびざとう でんぷん さとう	ごまあぶら こめあぶら	ぶたひきにく だいず みそ	★ぎゅうにゅう アガー	にんじん	にんにく しょうが ねぎ ほししいたけ たけのこ たまねぎ だいこん きゅうり えのきたけ りんごジュース りんごかん	616	15.2	2.3
31 (金)	牛乳	ビビンバ	トックスープ	こめ きびざとう トック	こめあぶら ごまあぶら	ぶたにく あぶらあげ とうふ	★ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	にんにく しょうが ぜんまい もやし たまねぎ えのきたけ ねぎ	573	17.0	2.2

※　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　★はアレルギー食材を含む献立です。

※　表示している栄養価は中学年のものです。中学年を基準に低学年は0.8倍、高学年は1.2倍しています。

～今月の産直食材～

・七分つき米　　…埼玉県行田市

※収穫状況に応じて、練馬区石神井台 加藤農園の野菜を使用することがあります。

５月は、遠足や移動教室等の行事が多い月です。また連休明けで、生活リズムが乱れたり、新学期の疲れが出てくる時期でもあります。「はやね・はやおき・あさごはん」のリズムを整えられるよう、ご家庭でも取り組んでみてください。