

令和7年

5月献立表

豊玉小学校

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	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)
1 木	大豆茶めし 牛乳 松風焼き 貝だくさん味噌汁 よもぎだんご 八十八夜	大豆 牛乳 鶏ひき肉 みそ 豚肉 きな粉	米 もち米 パン粉 砂糖 白ごま 米油 白玉粉 上新粉	生薑 たまねぎ にんじん ねぎ 大根 しめじ 小松菜 よもぎ	686	18.7	27.8
2 金	麦ご飯 牛乳 てり焼きチキン 小松菜とさつま揚げの炒め物 大根と豆腐のみそ汁	牛乳 とり肉 さつま揚げ 豆腐 みそ	米 小麦 砂糖 ざらめ 片栗粉 米油 白すりごま	にんにく にんじん 小松菜 大根 ねぎ	584	17.5	29.3
7 水	中華おこわ 牛乳 さわらの生薑風味焼き 切干大根の煮物 小松菜と豆腐のすまし汁	焼き豚 牛乳 さわら さつま揚げ とり肉 豆腐	米 もち米 ごま油 米油 砂糖	たけのこ にんじん 干しいたけ 生薑 切干大根 さやいんげん 大根 小松菜 ねぎ	540	22.4	31.5
8 木	きのこの和風スパゲッティ 牛乳 レモンドレッシングサラダ 果物 (柑橘)	とり肉 牛乳 まぐろ缶	スパゲティ オリーブ油 米油 片栗粉	にんにく たまねぎ にんじん しめじ えのきたけ 小松菜 キャベツ きゅうり れんこん レモン	575	17.3	33.2
9 金	ご飯 牛乳 豚肉とトッポギの中華炒め チョレギサラダ チンゲン菜の中華スープ	牛乳 豚肉 のり とり肉	米 米油 砂糖 トッポギ ごま油 片栗粉	にんにく 生薑 にんじん たまねぎ キャベツ もやし ピーマン きゅうり りんご きくらげ えのきたけ チンゲンサイ	653	16.4	27.8
12 月	胚芽パン 牛乳 春キャベツのキッシュ 野菜のクリームスープ	牛乳 ベーコン 卵 クリーム チーズ とり肉	胚芽パン 米油 バター 小麦粉	たまねぎ キャベツ ほうれん草 にんじん グリーンピース	609	17.7	47.3
13 火	ごまごはん 牛乳 ししゃもの青のり焼き かぼちゃの鶏そぼろあん キャベツのみそ汁	牛乳 ししゃも 青のり 鶏ひき肉 油揚げ みそ	米 小麦 白ごま 米油 砂糖 片栗粉	かぼちゃ 生薑 にんじん キャベツ ねぎ	564	16.3	27.9
14 水	麦ご飯 牛乳 ヘルシーハンバーグ 茎わかめのきんぴら えのきのあっさり汁	牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 豆腐 わかめ 豚肉	米 小麦 パン粉 砂糖 白ごま 片栗粉 米油 こんにゃく	たまねぎ しめじ 生薑 ごぼう にんじん 大根 えのきたけ	610	17.2	29.1
15 木	ジャンバラヤ 牛乳 フライドポテト(青のり味) 手作りニョッキスープ	ハム 豚ひき肉 ひよこ豆 牛乳 青のり とり肉	米 小麦 米油 砂糖 じゃが芋 小麦粉 片栗粉	にんにく 生薑 たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム しめじ ほうれん草	562	15.2	25.9
16 金	わかめご飯 牛乳 かつおのかりんと揚げ ほうれん草のおひたし 豚肉と根菜の具沢山汁	わかめご飯の素 牛乳 かつお 豚肉 豆腐 油揚げ	米 小麦 油 片栗粉 砂糖 米油 こんにゃく	生薑 ほうれん草 にんじん えのきたけ ごぼう たまねぎ 大根	630	19.1	27.4
19 月	麦ご飯 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 キャベツのじゃこ炒め 果物(柑橘)	牛乳 豚ひき肉 さつま揚げ ちりめんじゃこ	米 小麦 米油 じゃが芋 こんにゃく 砂糖 片栗粉	生薑 たまねぎ にんじん 干しいたけ さやいんげん キャベツ 小松菜	564	15.1	23.9
20 火	ブルコギ丼 牛乳 ワンタンスープ	豚肉 牛乳	米 小麦 米油 しらたき ごま油 砂糖 白ごま 片栗粉 ウェーブワンタン	たまねぎ にんじん もやし りんご 生薑 にんにく ほうれん草 白菜 ねぎ	577	15.6	29.2
21 水	あんかけ焼きそば 牛乳 生揚げの中華スープ 抹茶ミルクプリン	豚肉 牛乳 とり肉 厚揚げ アガー 豆乳 クリーム	中華めん 米油 砂糖 片栗粉 ごま油	にんにく 生薑 にんじん たけのこ たまねぎ 干しいたけ もやし 白菜 チンゲンサイ えのきたけ にはら ねぎ	589	17.9	33.9
22 木	麦ご飯 牛乳 さばのみそ煮 野菜のからし和え 五月汁	牛乳 さば みそ 豚肉 油揚げ	米 小麦 砂糖 米油 じゃが芋	生薑 ねぎ もやし キャベツ にんじん 小松菜 たまねぎ たけのこ さやえんどう	619	18.9	32.1
23 金	カツカレー 牛乳 コールスローサラダ	豚肉 牛乳	米 小麦 米油 じゃが芋 小麦粉 ざらめ 油 パン粉 砂糖	たまねぎ セロリー にんにく 生薑 にんじん りんご キャベツ コーン	712	14.0	33.4
27 火	ピザトースト 牛乳 鶏肉と野菜のスープ りんごのコンポート	ベーコン チーズ 牛乳 とり肉	食パン 米油 じゃが芋 砂糖	にんにく たまねぎ マッシュルーム ピーマン トマトピューレ にんじん 小松菜 りんご レモン	562	16.8	34.6
28 水	豆腐と豚肉のあんかけ丼 牛乳 かきたま汁	豚肉 豆腐 牛乳 卵	米 小麦 米油 砂糖 片栗粉 ごま油	生薑 にんにく ねぎ たまねぎ にんじん たけのこ しめじ 小松菜 にはら	578	18.5	31.0
29 木	麦ご飯 牛乳 手作りコロッケ キャベツときゅうりの旨味漬け 切干大根のみそ汁	牛乳 豚ひき肉 卵 塩昆布 みそ	米 小麦 米油 じゃが芋 マッシュポテト 小麦粉 パン粉 油 砂糖 ごま油 白ごま	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり 切干大根 しめじ ねぎ	653	12.7	27.2
30 金	グリーンピースごはん 牛乳 豚肉の甘みそかけ 油揚げのサラダ 新たまねぎのみそ汁	牛乳 豚肉 みそ 油揚げ	米 米油 砂糖 白すりごま 片栗粉 ごま油 じゃが芋	グリーンピース 生薑 たまねぎ もやし キャベツ にんじん えのきたけ 干しいたけ	608	20.5	32.6

※ 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	604	17.2	30.8	2.5	328	96	2.2	238	0.34	0.47	15	6.3
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年に改定され、エネルギーの算出方法が改定されたため、エネルギー量が改定前より低く算出されます。

早寝早起き朝ごはん
「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク

～4月に使用したおもな食材の生産地～

大根: 神奈川県	にんじん: 北海道	さつま芋: 千葉県	もやし: 栃木県
白菜: 茨城県	キャベツ: 神奈川県	玉ねぎ: 北海道	ピーマン: 茨城県
ごぼう: 青森県アスパラガス: 長野県	小松菜: 東京都	長ねぎ: 埼玉県	
じゃがいも: 鹿児島県	豚肉: 埼玉県	ふじ: 青森県	レタス: 茨城県
チンゲン菜: 静岡県	鶏肉: 鳥取県	米: 青森県	里芋: 埼玉県