

令和8年

5月献立表

豊玉小学校

実施日	曜	献立名	赤の食品			黄色の食品			緑の食品			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)
			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	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	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			
1	金	麦ご飯 牛乳 白身魚の紅葉焼き なめこのみそ汁 よもぎだんご 八十八夜献立	牛乳 すけとうだら 豆腐 わかめ みそ きな粉	米 大麦 マヨネーズ (エッグフリー) 白玉粉 上新粉 砂糖	たまねぎ にんじん なめこ ねぎ 小松菜 よもぎ	637	17.1	24.7						
7	木	大豆入りミートパゲティ 牛乳 アスパラときのこのガーリックソテー 果物 (デコボン)	豚ひき肉 大豆 牛乳 ベーコン	スパゲティ オリーブ油 米油 砂糖	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん トマトピューレ パセリ粉 マッシュルーム しめじ アスパラガス 小松菜 デコボン	615	17.8	34.1						
8	金	ご飯 牛乳 さばのみそ煮 キハタと竹輪のおかか和え 小松菜と豆腐のすまし汁	牛乳 さば みそ 竹輪 かつお節 とり肉 豆腐	米 砂糖	生姜 ねぎ にんじん キャベツ もやし 大根 干しいたけ 小松菜	579	19.8	29.4						
11	月	ぶどうパン 牛乳 鶏肉ときのこの豆乳クリーム煮 カリカリポテトサラダ	牛乳 とり肉 豆乳 豆乳入りホイップ	ぶどうパン 米油 さつま芋 小麦粉 豆乳バター 油 じゃが芋	セロリー にんじん たまねぎ しめじ マッシュルーム キャベツ 小松菜	628	14.8	36.7						
12	火	麦ご飯 牛乳 豆腐とエビのチリソース 海藻サラダ	牛乳 とり肉 みそ えび 豆腐 海藻	米 大麦 米油 砂糖 片栗粉 ごま油	にんにく 生姜 干しいたけ にんじん たまねぎ たけのこ 白菜 グリンピース キャベツ きゅうり コーン	588	19.3	26.2						
13	水	オムチキンライス 牛乳 ABCスー りんごとチーズのマフィン	とり肉 卵 牛乳 ベーコン クリーム チーズ	米 大麦 米油 砂糖 じゃが芋 マカロニ バター 小麦粉	にんじん たまねぎ マッシュルーム トマトジュース グリンピース 小松菜 りんご缶	739	15.4	36.8						
14	木	麦ご飯 牛乳 魚の生姜風味焼き 切干大根の変わり炒め 五月汁	牛乳 かつお 豚肉 油揚げ みそ	米 大麦 ごま油 白ごま 米油 じゃが芋	生姜 にんにく 切干大根 にんじん もやし 小松菜 たまねぎ たけのこ さやえんどう	555	22.4	25.1						
15	金	豚キムチ丼 牛乳 あさりのフタンスープ	豚肉 みそ 牛乳 あさり	米 大麦 米油 砂糖 片栗粉 ごま油 ウェーブフタンス	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん キムチ にら ねぎ 干しいたけ もやし 小松菜	573	16.1	30.9						
18	月	チリビーンズライス 牛乳 コールスローサラダ 果物(宇和ゴールド)	豚ひき肉 ベーコン 大豆 チーズ 牛乳	米 大麦 米油 じゃが芋 小麦粉 砂糖	にんにく たまねぎ にんじん トマトピューレ トマトジュース キャベツ コーン 宇和ゴールド	553	14.0	26.5						
19	火	ご飯 牛乳 鮭の焼き漬け (新潟県) ぜんまいの炒り煮 (新潟県) のっぺい汁(新潟県) 食育の日	牛乳 鮭 油揚げ とり肉	米 米油 こんにやく 砂糖 ごま油 里芋 片栗粉	生姜 ぜんまい にんじん さやいんげん 大根 ねぎ 小松菜	576	20.6	28.1						
20	水	たっぷり野菜の豆乳タンメン 牛乳 大豆入り大学芋	豚肉 豆乳 牛乳 大豆	中華めん ごま油 油 さつま芋 片栗粉 砂糖 はちみつ 黒ごま	生姜 にんじん たけのこ 干しいたけ キャベツ もやし 小松菜	619	14.9	32.6						
21	木	麦ご飯 牛乳 かつおでんぶ ひじき入り卵焼き かぼちゃの味噌汁	牛乳 かつお節 鶏ひき肉 ひじき 卵 油揚げ みそ	米 大麦 砂糖 白ごま 米油	たまねぎ にんじん かぼちゃ ねぎ 小松菜	571	18.1	30.1						
22	金	カツカレー 牛乳 キャロットドレッシングのサラダ 体育発表会応援献立	豚肉 牛乳	米 大麦 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 生姜 にんじん りんご キャベツ 小松菜 コーン カリフラワー	703	14.3	33.8						
26	火	はちみつレモントースト 牛乳 鶏肉のポトフ 練馬サラダ	牛乳 とり肉 ウィナー ハム	食パン マーガリン はちみつ 砂糖 米油 じゃが芋	レモン にんにく にんじん たまねぎ キャベツ 大根 小松菜	524	18.1	39.7						
27	水	麦ご飯 牛乳 手作りコロッケ しらすのおろしドレッシングが 生揚げ入りたまごスープ	牛乳 豚ひき肉 ちりめんじゃこ 厚揚げ 卵	米 大麦 米油 じゃが芋 マッシュポテト 小麦粉 パン粉 油 砂糖 片栗粉	たまねぎ にんじん キャベツ 小松菜 大根 たけのこ 干しいたけ もやし 白菜	676	14.0	30.9						
28	木	麦ご飯 牛乳 ししゃもフライ 野菜の酢みそ和え 豚汁	牛乳 ししゃも みそ 豚肉 豆腐	米 大麦 小麦粉 パン粉 油 米油 砂糖	キャベツ にんじん もやし ごぼう たまねぎ 大根 ねぎ	660	14.8	36.0						
29	金	グリンピースごはん 牛乳 練馬キハタたっぷりミートP 若草ポテト 白菜と油揚げのみそ汁 練馬産キャベツ一斉給食	牛乳 豚ひき肉 豆乳 青のり 油揚げ みそ	米 パン粉 じゃが芋	グリンピース キャベツ (一斉給食) にんじん ごぼう 白菜 ねぎ	601	17.8	31.3						

※ 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17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 (μgRAE)	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	612	16.9	31.5	2.3	332	89	2.5	217	0.31	0.45	16	6.0
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: 千葉県	にんじん: 千葉県	しめじ: 長野県	もやし: 栃木県
ふき: 群馬県	キャベツ: 愛知県	玉ねぎ: 北海道	さつま芋: 茨城県
みつば: 千葉県	里芋: 愛媛県	小松菜: 埼玉県	長ねぎ: 茨城県
じゃがいも: 鹿児島県	豚肉: 群馬県	りんご: 青森県	ごぼう: 青森県
ピーマン: 茨城県	鶏肉: 鳥取県	米: 青森県	にら: 千葉県