



5 月献立表

令和7年度 練馬区立豊玉南小学校

実施日 日 曜	献立名	主 な 材 料 名			エネルギー (kcal) たんぱく質 (%) *中学年度	献立紹介
		血や肉をつくる(赤)	熱や力のもと(黄)	体の調子を整える(緑)		
1 木	練馬スパゲティ 牛乳 和風サラダ 抹茶ケーキ ☆八十八夜の献立	まぐろのり 牛乳 豆乳	スパゲティ オリーブ油 砂糖 米油 小麦粉 粉糖	大根 もやし にんじん 小松菜	627 14.9	1日(木) ・八十八夜の献立 5月1日は「八十八夜」です。お茶の美味しい季節にちなんで抹茶ケーキを作ります。
2 金	中華おこわ 牛乳 初かつおとじゃがいもの東煮 茗竹汁 ☆こどもの日献立	とり肉 牛乳 かつお かまぼこ わかめ	米もち米 米油 ごま油 片栗粉 じゃが芋 砂糖 白ごま	にんじん たけのこ 干しいたけ グリーンピース 生姜 えのきたけ ねぎ	575 19.4	
7 水	高野豆腐のそぼろ丼 牛乳 新たまねぎのみそ汁 ☆旬の食材「新たまねぎ」	鶏ひき肉 高野豆腐 のり 牛乳 油揚げ みそ	米 麦 米油 砂糖 じゃが芋	生姜 にんじん えのきたけ たまねぎ 小松菜	571 17.1	2日(金) ・こどもの日献立 子供達の健康を願って、縁起のよい魚とされている旬の魚「初かつお」を使います。
8 木	チャーハン 牛乳 おもちと大豆のから揚げ 五目野菜スープ	豚肉 卵 牛乳 大豆	米 麦 米油 ごま油 じゃが芋 さつまい芋 片栗粉	ねぎ たまねぎ にんじん グリンピース にんにく 生姜 干しいたけ もやし 小松菜	585 15.7	
9 金	鶏ごぼうピラフ 牛乳 お米のポターージュ くだもの(あまなつ) ☆旬の食材「あまなつ」	とり肉 牛乳 鶏ひき肉 いんげん豆 豆乳 生クリーム	米 麦 米油 砂糖 パター	にんじん ごぼう さやいんげん セロリー たまねぎ コーン パセリ 甘夏みかん	586 15.2	12日(月) ・うぐいすきな粉 揚げパン 「うぐいすきな粉」とは、青大豆で作ったきな粉のことです。うすい緑色が、鳥の「うぐいす」の色に似ているのでこう呼びます。
12 月	うぐいすきな粉揚げパン 牛乳 イタリアンスープ お豆のフレンチサラダ	きな粉 牛乳 ベーコン とり肉 チーズ 卵 ひよこ豆	ミルクパン 砂糖 米油 じゃが芋 パン粉	にんじん たまねぎ 小松菜 きゅうり さやいんげん コーン	572 16.7	
13 火	麦ごはん 牛乳 鮭の塩こうじ焼き 野菜の海苔あえ さつま汁	牛乳 鮭 かつお節 のり とり肉 油揚げ みそ	米 麦 米油 さつま芋 こんにゃく	にんじん もやし 小松菜 ごぼう 大根 ねぎ	557 21.0	15日(木) 日本の郷土料理 ～埼玉県～ ・かてめし 貝だくさんの混ぜご飯です。 ・ゼリーフライ おからを使ったコロックのような揚げ物です。小判型をしていることから、「銭フライ⇒ゼリーフライ」といわれるようになりました。 ・鯖玉汁 かいこの鱈に見立てた白玉の入った汁です。
14 水	広東風ご飯 牛乳 棒ぎょうざ チンゲン菜と豆腐のスープ	豚肉 牛乳 鶏ひき肉 とり肉 豆腐	米 麦 米油 砂糖 ごま油 白ごま ぎょうざの皮 春雨 片栗粉	生姜 にんじん たけのこ 干しいたけ 小松菜 にんにく 白菜 たまねぎ チンゲンサイ	561 17.5	
15 木	かてめし 牛乳 ゼリーフライ 鯖玉汁(まゆたまじる) ☆日本の郷土料理「埼玉県」	油揚げ 高野豆腐 牛乳 おから とり肉 なると	米 麦 米油 砂糖 じゃが芋 小麦粉 パン粉 白玉団子	ごぼう にんじん 干しいたけ たまねぎ ねぎ 大根 しめじ 小松菜	582 13.5	
16 金	チキンカレー 牛乳 レモンドレッシングのツナサラダ	とり肉 牛乳 まぐろ缶	米 麦 米油 じゃが芋 豆乳/バター 小麦粉	生姜 にんにく にんじん たまねぎ りんご キャベツ きゅうり 小松菜 レモン	616 14.9	22日(木) ・ピーンコーンごはん 今の時期にしか味わえない、さやつきのグリーンピースを使ったごはんです。この日は2年生がグリーンピースのさやむきをしてくれる予定です。
19 月	麦ごはん 牛乳 さばの甘酢しょうゆ 野菜ナムル 春雨スープ	牛乳 さば とり肉	米 麦 片栗粉 ごま油 砂糖 白ごま 米油 春雨	生姜 にんにく たまねぎ ねぎ もやし 小松菜 にんじん 干しいたけ	669 16.4	
20 火	親子丼 牛乳 カリカリ油揚げのサラダ くだもの(りんご)	とり肉 卵 牛乳 油揚げ	米 麦 砂糖 片栗粉 米油 ごま油	たまねぎ 小松菜 きゅうり にんじん キャベツ りんご	566 15.9	
21 水	山菜うどん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ きなこ蒸しパン ☆旬の食材「山菜」	とり肉 油揚げ 牛乳 竹輪 青のり きな粉 豆乳 小豆	米油 砂糖 うどん 小麦粉	にんじん わらび たけのこ 干しいたけ 小松菜 ねぎ	646 18.7	
22 木	ピーンコーンごはん 牛乳 わかさぎの若草揚げ 塩肉じゃが ☆旬の食材「グリーンピース」	牛乳 わかさぎ 青のり 鶏もも	米もち米 片栗粉 米油 じゃが芋 こんにゃく	コーン グリンピース にんにく たまねぎ にんじん さやいんげん	583 16.9	
23 金	ジャンバラヤ 牛乳 ポークビーンズ りんごゼリー ☆世界の味めぐり「アメリカ」	鶏ひき肉 ウィンナー 牛乳 豚肉 大豆 アガー	米 麦 米油 じゃが芋 砂糖	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん マッシュルーム ビーマン りんごジュース	573 14.8	
26 月	麦ごはん 牛乳 家常(ヴァナ)豆腐 わかめとじゃこのサラダ	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ わかめ ちりめんじゃこ	米 麦 米油 砂糖 片栗粉 ごま油	生姜 にんじん たまねぎ たけのこ 干しいたけ キャベツ にんにく 白 もやし きゅうり	596 17.3	30日(金) ・焼肉ガーリックライス 親子給食の子校である豊玉第二小学校が体育学習発表会前日なので、応援メニューとして作ります。にんにくをきかせたごはんに焼肉をのせて食べる、スタミナメニューです。
27 火	カレートースト 牛乳 グリーンアスパラのシチュー くだもの(メロン) ☆旬の食材「メロン」	鶏ひき肉 レンズ豆 チーズ 牛乳 鶏むね 生クリーム	食パン 米油 小麦粉 じゃが芋 豆乳/バター	たまねぎ にんじん マッシュルーム しめじ アスパラガス メロン	616 19.2	
28 水	じゃごごはん 牛乳 五目卵焼き こまあえ 呉汁	ちりめんじゃこ 牛乳 豚ひき肉 卵 大豆 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	米 麦 米油 白すりごま 砂糖 じゃが芋	にんじん たまねぎ にんにく えのきたけ 干しいたけ 小松菜 もやし 大根 ねぎ	592 19.3	
29 木	コーンピラフ 牛乳 白身魚の変わりソース マカロニトマトスープ	とり肉 牛乳 ホキ ベーコン レンズ豆	米 麦 米油 砂糖 パター 片栗粉 小麦粉 マカロニ	たまねぎ にんじん コーン マッシュルーム さやいんげん セロリー トマトビュレ 大根 トマト缶	586 17.3	
30 金	焼肉ガーリックライス 牛乳 海藻サラダ フルーツポンチ ☆豊二小応援メニュー	豚肉 牛乳 わかめ 寒天	米 麦 米油 豆乳/バター 砂糖 ごま油	にんにく たまねぎ にんじん ごぼう 小松菜 きゅうり キャベツ コーン みかん缶 パイン缶 桃缶	585 14.7	

※ 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。(20回)

※ 栄養価の記載について：日本食品成分表2020年版(八訂)で栄養価を算出しています。学校給食実施基準は、日本食品標準成分表2015年版(七訂)をもとに算出されているため、摂取栄養価のみを標記してい

☆ 13日(火)1年生進足のため、給食がありません。