

令和7年

5月献立表

開進第一小学校

実施日	献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		栄養量		夕食でおいなってほしい食品
		体をつくるものになる		体を動かす熱や力になる		体の調子を整える		1食分 (kcal)	たんぱく質 (%)	
1 木	中華おこわ 牛乳 もやしの炒めナムル 生揚げの中華スープ	やきぶた ぎゅうにゅう とりにく あつあげ		こめ もちごめ ごまあぶら こめあぶら しろごま		たけのこ にんじん ほししいたけ コーン もやし こまつな はくさい えのきたけ にら ねぎ		544	15.8	豆類
2 金	ハヤシライス 牛乳 ハニーマスタード 清見オレンジ	ぶたにく レンズまめ ぎゅうにゅう		こめ おおむぎ こめあぶら パター こむぎこ ざらめ はちみつ		にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ コーン グリンピース キャベツ きゅうり きよみ		649	13.3	種実類
7 水	ごはん 牛乳 魚のかりんとあげ 野菜の磯和え キャベツのみそ汁	ぎゅうにゅう さめり あぶらあげ みそ		こめ あぶら かたくりこ さとう じゃがいも		しょうが にんじん もやし こまつな たまねぎ キャベツ		565	17.1	きのこ類
8 木	クリームスパゲティ 牛乳 フレンチサラダ 美生柑	とりにく ぎゅうにゅう クリーム チーズ		スパゲティ オリーブゆ こめあぶら パター こむぎこ さとう		にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム ほうれんそう キャベツ きゅうり コーン みしょうかん		612	14.3	藻類
9 金	麦ごはん 牛乳 マーボー豆腐 中華サラダ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく とうふ だいず みそ あぶらあげ ハム		こめ おおむぎ こめあぶら さとう ごまあぶら かたくりこ		にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ こまつな もやし きゅうり		587	17.9	魚介類
12 月	ごはん 牛乳 つくねやき 若草ポテト 白菜と油揚げのみそ汁	ぎゅうにゅう とりひきにく だいず あおのり あぶらあげ みそ わかめ		こめ パンこ こむぎこ さとう かたくりこ あぶら じゃがいも		れんこん たまねぎ ねぎ ほししいたけ しょうが にんじん はくさい		615	16.4	種実類
13 火	ターメリックライス 牛乳 チリンドロン レモンドレッシングのツナサラダ	ぎゅうにゅう とりにく だいず まぐろかん		こめ おおむぎ こめあぶら こめこ		にんにく たまねぎ にんじん トマトかん ビーマン キャベツ きゅうり こまつな レモン		571	15.8	きのこ類
14 水	麦ごはん 牛乳 卵焼きの甘酢あんかけ ごまキムチスープ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく たまご ぶたにく とうふ みそ		こめ おおむぎ こめあぶら さとう かたくりこ しろごま しろすりごま ごまあぶら		たまねぎ たけのこ ほししいたけ にんにく しょうが にんじん キムチ はくさい ねぎ こまつな		566	17.3	芋類
15 木	ごはん 牛乳 鱈の香味焼き 小松菜とさつま揚げの炒め物 新たまねぎのみそ汁	ぎゅうにゅう さわら さつまあげ あぶらあげ みそ わかめ		こめ さとう こめあぶら しろすりごま じゃがいも		ねぎ しょうが にんじん こまつな だいこん たまねぎ えのきたけ		573	19.6	果物類
16 金	黒砂糖コッペパン 牛乳 鶏肉ときこのクリーム煮 コーンサラダ	ぎゅうにゅう とりにく クリーム		くろぎとらパン こめあぶら さつまいも こむぎこ パター さとう		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 えだまめ コーン		593	14.9	小魚類
19 月	ごはん 牛乳 新じゃがのカレー煮 カリカリ油揚げのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ		こめ こめあぶら じゃがいも さとう かたくりこ ごまあぶら		しょうが たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ さやいんげん キャベツ こまつな		606	14.6	卵類
20 火	ひじきご飯 牛乳 焼きししゃもの南蛮ダレかけ 小松菜のおひたし 大根と豆腐のみそ汁	とりにく ひじき あぶらあげ ぎゅうにゅう ししゃも とうふ みそ わかめ		こめ おおむぎ こめあぶら さとう かたくりこ		にんじん ねぎ こまつな えのきたけ だいこん		566	18.0	種実類
21 水	味噌五目肉うどん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ オレンジゼリー	ぶたにく あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう ちくわ あおのり かんてん		うどん こめあぶら こむぎこ あぶら さとう		にんじん たまねぎ だいこん ほししいたけ えのきたけ ねぎ こまつな オレンジジュース みかんかん		585	17.4	豆類
22 木	ピースコーンピラフ 牛乳 ベンネソテー ソーセージと野菜のスープ	とりにく ぎゅうにゅう ぶたひきにく ウインナー		こめ おおむぎ こめあぶら パター さとう マカロニ		たまねぎ マッシュルーム コーン グリンピース にんにく トマトかん セロリー にんじん キャベツ こまつな		560	13.9	藻類
23 金	ごはん 牛乳 豚肉と生揚げのしょうが炒め たっぷり野菜のみそ汁	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ あぶらあげ みそ		こめ こめあぶら さとう かたくりこ		にんじん たまねぎ キャベツ しょうが だいこん はくさい えのきたけ ねぎ こまつな		570	16.6	果物類
26 月	ブルコギ丼 牛乳 春雨スープ アンデスメロン	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく		こめ おおむぎ こめあぶら さとう ごまあぶら はるさめ		たまねぎ もやし にんじん りんご しょうが にんにく にら ほししいたけ こまつな メロン		570	15.6	魚介類
27 火	ミルクパン 牛乳 魚のハーブパン粉焼き ジャーマンポテト ABCスープ	ぎゅうにゅう さけ チーズ ベーコン とりにく		ミルクパン オリーブゆ パンこ こめあぶら じゃがいも マカロニ		にんにく パセリ たまねぎ にんじん キャベツ こまつな		578	21.8	豆類
28 水	じゃことごまのごはん 牛乳 野菜と鶏肉のうま煮 みそドレサラダ	ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう とりにく あつあげ みそ		こめ おおむぎ しろごま こめあぶら こんにやく さとう ごまあぶら		にんじん だいこん たけのこ ほししいたけ さやいんげん キャベツ きゅうり もやし		556	16.2	乳類
29 木	麦ごはん 牛乳 豆腐と卵の揚げ餃子 チョレギサラダ 五目さっぱりスープ	ぎゅうにゅう まぐろかん とうふ わかめ のり とりにく		こめ おおむぎ ごまあぶら ぎょうざのかわ こむぎこ あぶら さとう しろすりごま こめあぶら かたくりこ		キャベツ ねぎ にんにく しょうが だいこん きゅうり にんじん もやし はくさい こまつな		588	14.8	果物類
30 金	雑穀ご飯 牛乳 凍り豆腐の卵とじ 塩豚汁	ぎゅうにゅう ぶたにく こうやどうふ たまご とうふ		こめ おおむぎ きび あわ こんにやく さとう かたくりこ こめあぶら じゃがいも		たまねぎ にんじん ほししいたけ こまつな しょうが ごぼう だいこん ねぎ		555	17.7	きのこ類

※ 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20回

※牛乳は、東京都、群馬県、山梨県、岩手県、秋田県、宮城県、山形県、北海道の牛乳を使用しています。

※米は、青森県産の米を使用しています。

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	580	16.4	30.8	2.4	339	90	2.2	230	0.28	0.43	16	5.3