

令和8年度

5月献立表

開進第四小学校

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	1食分 (kcal)	エネルギー (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1	金		八十八夜メニュー 山菜うどん 牛乳 ちくわのお茶揚げ ヨーグルト	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう ちくわ ヨーグルト	うどん こむぎこ あぶら	にんじん たまねぎ わらび ぜんまい たけのこ ごまつな	590	18.5	30.1	2.8
7	木		中華おこわ 牛乳 中華スープ ビーフン炒め	やきふた ぎゅうにゅう とりにく とうふ ぶたにく	こめ もちごめ ごまあぶら さとう あぶら ビーフン	たけのこ にんじん ほししいたけ コーン たまねぎ チンゲンサイ しょうが にんにく キャベツ ごまつな	520	16.1	26.8	2.4
8	金		麦ごはん 牛乳 豚製豆腐 みそ汁 磯香和え	ぎゅうにゅう とりひきにく とうふ たまご あつあげ みそ のり	こめ おおむぎ あぶら さとう じゃがいも	にんじん たまねぎ ほししいたけ もやし えのきたけ ねぎ ごまつな キャベツ	542	17.1	27.7	2.2
11	月		リクエストメニュー ココア揚げパン 牛乳 鶏肉のポトフ フレンチサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ウィナー	ねじりパン さとう あぶら じゃがいも	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	521	14.0	42.1	2.5
12	火		麦ごはん 牛乳 鯖のマヨネーズ焼き みそ汁 こんにやくのおかか煮	ぎゅうにゅう さわら わかめ みそ とりにく さつまあげ	こめ おおむぎ マヨネーズ (エッグフリー) こむぎこ じゃがいも あぶら こんにやく さとう	コーン にんじん えのきたけ たまねぎ しょうが たけのこ さやいんげん	657	16.6	35.5	2.8
13	水		豆腐と豚肉のあんかけ丼 牛乳 だいこん 大根サラダ 果物	ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう わかめ	こめ おおむぎ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ にんじん たけのこ ごまつな きゅうり コーン だいこん 柑橘果物	583	15.0	26.9	2.1
14	木		麦ごはん 牛乳 春キャベツのハンバーグ オニオンスープ ジャーマンポテト	ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいたず とりにく ベーコン	こめ おおむぎ パンこ かたくりこ パター あぶら じゃがいも	キャベツ たまねぎ にんじん マッシュルーム ごまつな バセリ	652	16.5	32.2	2.5
15	金		きびごはん 牛乳 鯖の南部焼き けんちん汁 キャベツと小松菜のみそドレサラダ	ぎゅうにゅう さば みそ とりにく あぶらあげ とうふ	こめ きび さとう くるごま しろごま あぶら ごまあぶら	しょうが ごぼう だいこん にんじん ほししいたけ ねぎ キャベツ きゅうり ごまつな	624	18.5	36.9	2.3
18	月		絵本給食「よもぎだんご」 豚丼 牛乳 みそ汁 二色団子 (よもぎ・白玉)	ぶたにく ぎゅうにゅう とうふ あおさ みそ きなこ	こめ おおむぎ あぶら こんにやく さとう しらたまだんご しらたまこ しょうしんこ	しょうが にんじん たまねぎ ほししいたけ キャベツ えのきたけ ねぎ よもぎ	654	16.1	24.5	2.4
19	火		ソフトフランスパン 牛乳 大豆のチリコンカン 野菜ソテー 果物	ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいたず ベーコン	ソフトフランスパン あぶら じゃがいも さとう	にんにく たまねぎ にんじん トマトかん ほうれんそう キャベツ コーン 柑橘果物	561	17.6	36.1	2.5
20	水		菜飯 牛乳 焼きししゃも 韓国風肉じゃが	ぎゅうにゅう ししゃも ぶたにく	こめ ごまあぶら こんにやく じゃがいも さとう	ごまつな ねぎ にんにく しょうが にんじん たまねぎ いら	581	17.4	27.9	3.1
21	木		リクエストメニュー 麦ごはん 牛乳 鶏肉のから揚げ みそ汁 野菜のおひたし	ぎゅうにゅう とりにく とうふ あぶらあげ みそ かつおぶし	こめ おおむぎ かたくりこ こむぎこ あぶら じゃがいも	しょうが なめこ ねぎ ごまつな もやし にんじん	613	17.6	33.5	1.8
22	金		焼肉カーリクライス 牛乳 ABCスープ ピーチゼリー	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく アガー	こめ あぶら さとう マカロニ	にんにく たまねぎ にんじん ごぼう ごまつな キャベツ コーン ももジュース ももかん	554	13.4	23.9	2.0
25	月		麦ごはん 牛乳 鉄火みそ 豚肉と生揚げの煮物 ピーマンともやし炒め	ぎゅうにゅう みそ だいたず ぶたにく あつあげ	こめ おおむぎ あぶら さとう こんにやく じゃがいも	しょうが にんじん たまねぎ ほししいたけ ごまつな にんにく ピーマン もやし	619	14.7	33.2	2.2
26	火		麦ごはん 牛乳 あじの塩焼き みそ汁 大豆とひじきの炒め煮	ぎゅうにゅう あじ あつあげ みそ ぶたにく あぶらあげ ひじき だいたず	こめ おおむぎ じゃがいも あぶら こんにやく さとう	にんじん たまねぎ キャベツ ごまつな	592	21.3	28.1	2.3
27	水		キーマカレーライス 牛乳 ハニーサラダ メロン	ぶたひきにく だいたず レンズまめ チーズ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ あぶら こめこ はちみつ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ピーマン セロリー レーズン キャベツ きゅうり コーン メロン	627	12.7	27.4	2.4
28	木		麦ごはん 牛乳 かつおのかりんと揚げ 吉野汁 もやしのゆかり和え	ぎゅうにゅう かつお あぶらあげ とうふ なると とりにく	こめ おおむぎ あぶら かたくりこ さとう じゃがいも	しょうが だいこん にんじん ねぎ ごまつな もやし	587	20.4	26.1	2.1
29	金		練馬キャベツ一齐給食の日 練馬キャベツのあんかけ焼きそば (うずら卵なし) 牛乳 わかめスープ りんごゼリー	ぶたにく えび ぎゅうにゅう とりにく わかめ アガー	ちゅうかめん あぶら かたくりこ ごまあぶら じゃがいも さとう	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 キャベツ (いっせいきゅうりょう) もやし ごまつな ねぎ しめじ りんごジュース	574	15.1	29.9	3.2

※ 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18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	592	16.6	30.5	2.4	339	93	2.6	210	0.28	0.45	16	8.3
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