

令和7年



5月献立表



北町西小学校

実施日	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	木	ごはん ★牛乳 ★お茶ふりかけ ★凍り豆腐の卵とし野菜の生姜和え	★ぎゅうにゅう しらすほし あおのり かつおぶし とりにく ★こうやどうふ ★たまご	こめ さとう ★しろこま しらたき	だけのこ にんじん たまねぎ グリンピース キャベツ きゅうり しょうが	577	18.4	29.8	2.1
2	金	★練馬スバゲティ ★牛乳 コーンサラダ	まぐろかんのり ★ぎゅうにゅう	★スバゲティ オリーブゆ さとう こめぬかあぶら	だいこん きゅうり キャベツ コーン	554	16.0	34.6	2.6
7	水	★中華おこわ ★牛乳 ★ナムル ビーフンスープ	やきぶた ★ぎゅうにゅう とりもも	こめ もちごめ あぶら ごまあぶら ★しろこま こめぬかあぶら ビーフン	ほししいたけ だけのこ にんじん もやし こまつな にんにく しょうが キャベツ	489	15.2	27.1	2.3
8	木	ごはん ★牛乳 煮魚 きゅうりのゆかり和え 沢煮焼	★ぎゅうにゅう あかうお ぶたにく	こめ さとう しらたき	しょうが きゅうり だいこん にんじん えのきたけ ねぎ こまつな	487	20.7	22.4	2.3
9	金	★大豆入りひじきごはん ★牛乳 キャベツの浅漬け つくね汁	とりにく ひじき ★あぶらあげ ★だいず ★ぎゅうにゅう とりひきにく	こめ こめぬかあぶら さとう かたくりこ	にんじん ★えだまめ キャベツ きゅうり しょうが ねぎ だいこん えのきたけ	549	17.4	27.9	2.6
12	月	五穀ごはん ★牛乳 ★ホキの黄金焼き 野菜のおかか和え ★あおさと豆腐の味噌汁	★ぎゅうにゅう ホキ ★チーズ かつおぶし あおさ ★とうふ みそ	こめ もちごめ おおむぎ きび あわ ★マヨネーズ (エッグフリー)	にんじん しめじ キャベツ こまつな えのきたけ ねぎ	566	19.1	32.1	2.3
13	火	★バイパン ★牛乳 ★スペイン風オムレツ ★ミネストローネ	★ぎゅうにゅう ウィナー ★たまご ★クリーム とりにく	★バイパン オリーブゆ じゃがいも ★マカロニ さとう	たまねぎ ほうれんそう にんにく セロリー にんじん キャベツ トマトかん パセリ	604	17.2	40.1	2.7
14	水	豚肉の生姜焼き ★牛乳 金時汁	ぶたにく ★ぎゅうにゅう みそ	こめ こめぬかあぶら さとう こんにやく かたくりこ さつまいも	しょうが たまねぎ にんじん ピーマン もやし だいこん ねぎ	560	17.5	24.1	2.2
15	木	★ビビンバ ★牛乳 わかめの中華スープ メロン	とりひきにく ★ぎゅうにゅう とりにく わかめ	こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう ごまあぶら ★しろこま	しょうが にんにく もやし こまつな にんじん だいこん ねぎ メロン	550	16.2	29.1	2.3
16	金	ごはん ★牛乳 ★真珠団子 華風大根 ★豆腐スープ	★ぎゅうにゅう ぶたひきにく ★だいず とりにく ★とうふ	こめ もちごめ かたくりこ ごまあぶら さとう	しょうが ねぎ ほししいたけ だいこん きゅうり はくさい にんじん にら	571	15.9	29.6	2.1
19	月	★あんかけ焼きそば ★牛乳 ★抹茶プリン	ぶたにく ★いか ★えび なると ★うずらたまご ★ぎゅうにゅう アカー ★クリーム	★ちゅうかめん あぶら でんぶん ごまあぶら さとう	にんにく しょうが にんじん ほししいたけ だけのこ たまねぎ もやし はくさい チンゲンサイ	574	19.4	32.0	2.4
20	火	ごはん ★牛乳 ★チキンカツ 野菜炒め 味噌汁	★ぎゅうにゅう とりにく わかめ みそ	こめ ★こむぎ ★パンこ ★あぶら さとう	にんじん キャベツ たまねぎ こまつな	584	17.7	28.7	2.9
21	水	わかめごはん ★牛乳 ★大根と鶏肉の煮物 おひたし	わかめごはんのもと ★ぎゅうにゅう とりにく ★あつあげ かつおぶし	こめ おおむぎ あぶら さとう かたくりこ	しょうが たまねぎ にんじん だいこん グリンピース こまつな もやし	546	16.5	29.2	2.1
22	木	麦ごはん ★牛乳 さばの文化干し 磯香和え ★かきたま汁	★ぎゅうにゅう さば やきのり ★とうふ ★たまご	こめ おおむぎ ごまあぶら かたくりこ	もやし にんじん キャベツ えのきたけ ねぎ ほうれんそう	603	17.7	39.9	2.7
23	金	★タッカルピ ★牛乳 トックスープ	とりにく ★ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ あぶら さつまいも じゃがいも さとう ごまあぶら かたくりこ トック	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ りんごジュース はくさい ほししいたけ ねぎ こまつな	632	13.4	29.1	2.4
26	月	麦ごはん ★牛乳 ★揚げ鮭のおろしかけ ★ひじきの煮物 ★すまし汁	★ぎゅうにゅう さけ ひじき ★あぶらあげ	こめ おおむぎ かたくりこ ★あぶら さとう ★やきら	だいこん にんじん さやいんげん しめじ ねぎ ほうれんそう	554	18.0	28.4	2.2
27	火	★ダイスチーズパン ★牛乳 ★バーベキューチキン ★ジュリエンスープ	★ぎゅうにゅう とりにく パーコン	★ダイスチーズパン こめぬかあぶら はちみつ さとう あぶら ★マカロニ	しょうが にんにく たまねぎ ★りんご セロリー にんじん キャベツ	541	22.1	36.9	3.5
28	水	★豆腐のあんかけ丼 ★牛乳 春雨サラダ	ぶたにく ★とうふ ★ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら ぼろさめ	にんじん たまねぎ ほししいたけ グリンピース キャベツ もやし コーン	568	15.6	27.9	2.0
29	木	ごはん ★牛乳 ★塩麹ハンバーグ 野菜の昆布和え 具だくさん味噌汁	★ぎゅうにゅう ぶたひきにく とりひきにく ★とうふ しおこんぶ みそ	こめ ★パンこ かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら こめぬかあぶら じゃがいも	だけのこ ねぎ キャベツ にんじん きゅうり こほう だいこん	575	16.5	29.0	2.5
30	金	★春キャベツのターメリックライス ★牛乳 キーマカレー ★フライドポテト	★ぎゅうにゅう とりひきにく レンズまめ	こめ おおむぎ ★バター あぶら こめこ さとう じゃがいも	キャベツ にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリー ピーマン レーズン トマトピューレ パセリ	584	14.8	25.3	1.9

※ 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

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	563	17.2	30.3	2.4	312	85	1.9	199	0.25	0.45	12	4.4



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