

令和7年

5月献立表

練馬小学校

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人1食 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1 木	カレーうどん 飲用牛乳 抹茶ミルクプリン 	豚肉 牛乳 アガー クリーム		うどん 米ぬか油 じゃが芋 砂糖 片栗粉		生姜 たまねぎ にんじん 干しいたけ ねぎ 小松菜		524	17.5	29.7	1.5
2 金	中華おこわ 飲用牛乳 華風大根 わんたんスープ 	とり肉 牛乳 豚肉		米 もち米 米ぬか油 ごま油 砂糖 白ごま ウエーブワンタン		生姜 にんにく にんじん たけのこ 干しいたけ グリンピース 大根 きゅうり きくらげ ねぎ もやし		471	14.9	28.9	2.8
7 水	わかめごはん 飲用牛乳 手作りコロッケ ポイルキャベツ 豚汁	わかめご飯の素 牛乳 豚ひき肉 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ		米 じゃが芋 バター マッシュポテト 米ぬか油 パン粉 小麦粉 油 こんにゃく		たまねぎ キャベツ ごぼう にんじん 大根		684	14.4	31.7	3.0
9 金	高野豆腐のそぼろ丼 飲用牛乳 かきたまみそ汁	鶏ひき肉 高野豆腐 牛乳 とり肉 みそ 卵		米 米ぬか油 砂糖 片栗粉 じゃが芋		生姜 にんじん 干しいたけ グリンピース たまねぎ 小松菜 ねぎ		598	18.7	29.8	2.3
12 月	ツナチーズトースト 飲用牛乳 カントリーサラダ エッグレモンスープ	まぐろ チーズ 牛乳 とり肉 卵		食パン マヨネーズ (卵なし) 米ぬか油 砂糖 じゃが芋		レモン たまねぎ キャベツ 大根 きゅうり にんじん マッシュルーム コーン		621	17.5	52.0	3.6
13 火	ご飯 飲用牛乳 さばの塩焼き もやしの中華炒め すいとん汁	牛乳 さば 豚肉 みそ 油揚げ		米 ごま油 砂糖 白ごま こんにゃく 小麦粉 白玉粉		にんにく もやし にんじん 大根 干しいたけ ねぎ 小松菜		605	18.4	32.6	2.1
14 水	ポークストロガノフ 飲用牛乳 ごぼうサラダ	豚肉 生クリーム チーズ 牛乳		米 米ぬか油 砂糖 バター 小麦粉 ごま油 白すりごま		にんにく たまねぎ にんじん トマトピューレ マッシュルーム グリンピース キャベツ ごぼう きゅうり コーン		640	13.6	34.7	2.5
15 木	タコライス 飲用牛乳 もずくスープ サーターアングギー(沖縄)	豚ひき肉 ひよこ豆 チーズ 牛乳 とり肉 もずく 卵		米 米ぬか油 砂糖 じゃが芋 油 小麦粉 黒砂糖		にんにく にんじん たまねぎ ピーマン キャベツ		825	14.1	32.7	3.0
16 金	ご飯 飲用牛乳 のりの佃煮 肉じゃが 切干大根のナムル	牛乳 のり 豚肉		米 砂糖 米ぬか油 こんにゃく じゃが芋 ごま油		生姜 にんじん たまねぎ グリンピース 切干大根 きゅうり にんにく		569	14.6	23.7	2.0
19 月	麦ご飯 飲用牛乳 いわしのさんが焼き (千葉県) 大根の甘酢和え ざぶ汁 (宮崎県)	牛乳 鶏ひき肉 豚ひき肉 いわし ひじき みそ さつま揚げ		米 大麦 パン粉 片栗粉 砂糖 白ごま こんにゃく		生姜 しそ たまねぎ れんこん 大根 きゅうり ごぼう にんじん かぼちゃ 干しいたけ ねぎ		563	16.6	24.1	2.8
20 火	きなこ揚げパン 飲用牛乳 フレンチサラダ カレーシチュー	きな粉 牛乳 とり肉 いんげん豆 ひよこ豆		ミルクパン 油 グラニュー糖 米ぬか油 砂糖 じゃが芋 小麦粉 バター		キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ にんにく パセリ粉		695	14.9	40.0	2.5
21 水	ピースごはん 飲用牛乳 卵焼きの甘酢あんかけ きのこ野菜のみそ汁 	牛乳 鶏ひき肉 卵 みそ		米 米ぬか油 砂糖 片栗粉		グリンピース にんじん たまねぎ 干しいたけ 大根 えのきたけ しめじ 小松菜		507	17.9	28.9	2.8
22 木	麦ご飯 飲用牛乳 あじのにんにくのみそ焼き じゃことキャベツの炒め煮 塩ちゃんご汁	牛乳 あじ みそ さつま揚げ ちりめんじゃこ かつお節 とり肉 豆腐		米 大麦 砂糖 ごま油 米ぬか油		ねぎ にんにく 生姜 キャベツ ごぼう 干しいたけ にんじん 大根 小松菜		551	21.4	27.8	3.0
23 金	かつおめし (高知) 飲用牛乳 生揚げのふきよせ 野菜の土佐漬 (高知) 	かつお 牛乳 とり肉 厚揚げ かつお節		米 砂糖 白ごま 米ぬか油 里芋 こんにゃく 片栗粉		生姜 みょうが しそ にんじん 干しいたけ グリンピース きゅうり キャベツ		585	21.0	32.5	2.7
26 月	麦ご飯 飲用牛乳 イカのねぎソース和え 三色野菜の和え物 広東スープ	牛乳 いか とり肉 豆腐		米 大麦 油 片栗粉 小麦粉 米ぬか油 砂糖 ごま油		生姜 にんにく ねぎ たまねぎ もやし 小松菜 にんじん 干しいたけ キャベツ		564	18.3	28.2	2.7
27 火	カラフルピラフ 飲用牛乳 ししゃものエスカベッシュ ポークビーンズ	とり肉 牛乳 ししゃも 豚肉 大豆		米 米ぬか油 バター 油 小麦粉 片栗粉 砂糖 じゃが芋		たまねぎ にんじん コーン グリンピース にんにく 赤ピーマン 黄ピーマン トマトピューレ パセリ粉		755	15.8	38.6	3.4
28 水	麻婆豆腐丼 飲用牛乳 フォー・ガー	豚ひき肉 豆腐 みそ 牛乳 とり肉		米 米ぬか油 砂糖 ごま油 片栗粉 フォー		生姜 にんにく にんじん たまねぎ 干しいたけ ねぎ にら キャベツ チンゲンサイ		604	17.4	29.1	2.6
29 木	練馬スパゲティ 飲用牛乳 アスパラガスと豆のサラダ つぶつぶみかんゼリー 	まぐろ のり 牛乳 いんげん豆 ひよこ豆 寒天		マカロニ・スパゲッティ オリーブ油 砂糖 米ぬか油		大根 アスパラガス キャベツ たまねぎ オレンジジュース みかん缶		610	16.5	33.3	2.2
30 金	ご飯 飲用牛乳 鶏肉とじゃが芋のマリアナソース ジュリエンスープ 果物(あまなつ)	牛乳 鶏もも 豚肉		米 油 片栗粉 小麦粉 じゃが芋 米ぬか油 砂糖		生姜 にんにく たまねぎ にんじん コーン さやいんげん トマトピューレ キャベツ しめじ 甘夏みかん		644	14.3	30.3	2.4

※ 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19回

1人1回あたりの栄養摂取量平均値(中学年)

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	611	16.6	32.4	2.6	332	87	2.1	206	0.27	0.45	13	5.7

早寝早起朝ごはん

「早寝早起朝ごはん」運動シンボルマーク

