

令和8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		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1 金	抹茶クリームボックス 飲用牛乳 カントリーサラダ ポークビーンズ	クリーム 牛乳 豚肉 大豆		無塩パン コーンスターチ 小麦粉 グラニュー糖 米ぬか油 砂糖 ジャガ芋 バター		キャベツ 大根 きゅうり にんにく にんじん たまねぎ トマトピューレ パセリ粉		699	14.1	44.4	1.4
7 木	たけのこの入った中華おこわ 飲用牛乳 大豆卵焼き あさりの中華風スープ 果物(あまなつ)	豚肉 牛乳 鶏ひき肉 ひじき みそ 大豆 卵 あさり		米 もち米 米ぬか油 ごま油 砂糖		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 きくらげ えのきたけ しめじ 小松菜 もやし 甘夏みかん		633	18.3	31.7	3.1
11 月	かつおめし (高知) 飲用牛乳 生揚げのふきよせ 野菜の土佐漬け (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		615	20.2	31.0	2.3
12 火	醤油ラーメン 飲用牛乳 大豆いり大学芋	豚肉 なんと 牛乳 大豆		ラーメン 米ぬか油 ラード 片栗粉 油 さつま芋 砂糖 水あめ 黒ごま		にんにく 生姜 にんじん たまねぎ キャベツ ねぎ なら		644	17.8	28.8	2.9
13 水	ビーフストロガノフ 飲用牛乳 バジドレサラダ	牛肉 生クリーム チーズ 牛乳		米 米ぬか油 砂糖 小麦粉 パター		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 キャベツ きゅうり		620	13.2	36.6	2.4
14 木	ご飯 飲用牛乳 さわらのごまみそ焼き 茎わかめのきんぴら ざぶ汁 (宮崎県)	牛乳 さわら みそ 豚肉 わかめ さつま揚げ		米 砂糖 白すりごま ごま 米ぬか油 こんにゃく 白ごま		生姜 ごぼう にんじん 大根 かぼちゃ 干しいたけ ねぎ		587	18.7	26.7	2.9
15 金	タコライス (沖縄) 飲用牛乳 もずくスープ	豚ひき肉 鶏ひき肉 ひよこ豆 チーズ 牛乳 とり肉 もずく		米 米ぬか油 砂糖 ジャガ芋		にんにく にんじん たまねぎ ピーマン キャベツ しめじ		600	16.5	32.0	2.8
18 月	ご飯 飲用牛乳 さばの塩麹焼き 大根の甘酢和え すいとん汁	牛乳 さば みそ		米 砂糖 こんにゃく 小麦粉 白玉粉		たまねぎ 大根 きゅうり 生姜 にんじん 干しいたけ ねぎ 小松菜		565	17.2	27.9	2.0
19 火	豚肉のしょうが炒め丼 飲用牛乳 春雨と卵のスープ	豚肉 牛乳 とり肉 卵		米 米ぬか油 砂糖 白ごま 片栗粉 ごま油 春雨		生姜 たまねぎ キャベツ にんじん 大根 チンゲンサイ		601	16.3	30.5	2.5
20 水	麻婆豆腐丼 飲用牛乳 フォー・ガー	豚ひき肉 鶏ひき肉 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 なら キャベツ チンゲンサイ		630	17.5	31.4	2.6
21 木	小松菜としらすの混ぜご飯 飲用牛乳 みそおでん 磯の香和え	しらす干し 牛乳 とり肉 竹輪 みそ 厚揚げ のり		米 ごま油 白ごま 米ぬか油 こんにゃく ジャガ芋 (地場) 砂糖		小松菜 大根 にんじん 干しいたけ キャベツ きゅうり		574	17.2	28.4	2.8
22 金	カレーうどん 飲用牛乳 根菜とひよこ豆のり塩揚げ 果物 (冷凍みかん)	とり肉 牛乳 ひよこ豆 青のり		うどん 米ぬか油 ジャガ芋 砂糖 片栗粉 小麦粉 油		生姜 たまねぎ にんじん 干しいたけ しめじ ねぎ 小松菜 れんこん ごぼう みかん		603	14.7	28.8	1.8
25 月	麦ご飯 飲用牛乳 かつおのりソースあえ 華風大根 どさんこ汁	牛乳 かつお とり肉 みそ		米 大麦 油 上新粉 片栗粉 砂糖 ごま油 白ごま 米ぬか油 ジャガ芋 バター		なら 生姜 にんにく 大根 きゅうり にんじん たまねぎ キャベツ コーン		631	18.8	26.5	2.4
26 火	オレンジフレンチトースト 飲用牛乳 キャロットソースサラダ 豆乳コーンスープ	卵 牛乳 とり肉 大豆 豆乳		無塩パン バター 砂糖 米ぬか油 ジャガ芋		オレンジジュース キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ コーン マッシュルーム パセリ粉		544	17.7	35.6	1.9
27 水	麦ご飯 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 大麦 砂糖 米ぬか油 こんにゃく ジャガ芋 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		578	14.9	21.6	2.0
28 木	鶏ごぼうピラフ 飲用牛乳 たらのトマトソース ジュリエンスープ	とり肉 牛乳 たら 豚肉		米 米ぬか油 バター 小麦粉 砂糖		生姜 ごぼう にんじん マッシュルーム パセリ粉 にんにく たまねぎ トマトピューレ キャベツ しめじ		565	18.4	28.0	2.6
29 金	★練馬区一斉給食★ ご飯 飲用牛乳 ししゃもの南蛮漬け 練馬キャベツのオイスター炒め いものご汁	牛乳 ししゃも 豚肉 みそ		米 油 上新粉 片栗粉 砂糖 ごま油 こんにゃく 里芋		ねぎ にんにく キャベツ (一斉給食) にんじん 干しいたけ 大根 小松菜		606	14.7	30.9	2.9

※ 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17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	606	16.8	30.8	2.5	333	88	2.4	219	0.28	0.46	17	5.7