

令和7年



5月こんだて表



練馬第三小学校

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)	たんぱく (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1 木	コメッコハヤシライス 牛乳 コーンサラダ	豚肉 牛乳	米 米油 ジャが芋 ざらめ 米粉 砂糖	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトビュレ グリーンピース きゅうり キャベツ コーン	587	13.3	27.9	1.8
2 金	ごはん 牛乳 豚味噌でぼろ じゃことわかめのサラダ たまねぎ	牛乳 豚ひき肉 みそ わかめ ちりめんじゃこ さつま揚げ 油揚げ	米 米油 砂糖 白ごま ごま油 こんにやく 片栗粉	たまねぎ 生姜 もやし きゅうり にんじん ごぼう 大根 小松菜 ねぎ	592	17.3	33.0	3.1
7 水	練馬スバゲティ ミルクコーヒー カリカリポテトサラダ	まぐろ のり コーヒー牛乳	スバゲティ 米油 砂糖 ジャが芋 油	大根 レモン キャベツ もやし にんじん きゅうり コーン たまねぎ	625	14.6	34.7	2.7
8 木	ごはん 牛乳 新じゃがいものそぼろ煮 ミソドレトサラダ	牛乳 豚ひき肉 みそ	米 ジャが芋 米油 砂糖 片栗粉 ごま油	生姜 にんじん たまねぎ さやいんげん キャベツ もやし コーン	574	14.1	25.7	1.5
9 金	キムチチャーハン 牛乳 たっぷり野菜のクッパ風スープ UFOゼリー	豚肉 牛乳 卵 寒天	米 米油 砂糖 ごま油 カルピス 白玉団子	にんじん ビーマン キムチ たまねぎ もやし キャベツ 小松菜 バインアップル缶	597	15.0	23.7	2.4
12 月	ピザトースト 牛乳 豆乳のクリームスープ くだもの	ハム チーズ 牛乳 とり肉 豆乳	食パン 米油 ジャが芋 米粉	たまねぎ マッシュルーム ビーマン トマトビュレ にんにく にんじん アスパラガス キャベツ かわちばんかん	561	18.7	36.7	3.2
13 火	菜飯 牛乳 筑前煮 野菜の塩昆布和え	牛乳 鶏もも 竹輪 塩昆布	米 米油 こんにやく ジャが芋 砂糖 ごま油 白ごま	にんじん たけのこ ごぼう さやいんげん 白菜 きゅうり	582	16.6	26.8	2.3
14 水	ごはん 牛乳 青梗肉絲 ポーマントンスープ	牛乳 豚肉 ベーコン 卵	米 米油 砂糖 片栗粉	生姜 にんじん ビーマン たけのこ たまねぎ コーン チンゲンサイ	591	16.9	30.0	2.5
15 木	鮭ごはん 牛乳 五目きんぴら 味噌汁	鮭 牛乳 豚ひき肉 油揚げ みそ	米 ごま油 こんにやく 砂糖 さつま芋	にんじん ごぼう さやいんげん たまねぎ	583	16.4	26.6	2.3
16 金	ごはん 牛乳 豚肉のスタミナ炒め はなまるスープ	牛乳 豚肉 とり肉 なたと	米 米油 砂糖 片栗粉	たまねぎ にんじん ビーマン 生姜 にんにく 小松菜 キャベツ	584	18.6	29.3	2.1
19 月	ごはん 牛乳 鶏のふんわりつくね キャベツの浅漬け 田舎汁	牛乳 鶏ひき肉 豆腐 豚肉 厚揚げ みそ	米 片栗粉 砂糖 米油 こんにやく ジャが芋	にんじん ねぎ 生姜 キャベツ きゅうり 大根 ごぼう えのきたけ	606	18.4	29.1	2.7
20 火	チキンライス 牛乳 パセリポテト ABCスープ	とり肉 牛乳 ウインナー	米 米油 ジャが芋 マカロニ	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース パセリ粉 キャベツ 小松菜 大根	609	15.0	26.3	3.0
21 水	ごはん 牛乳 魚のピリ辛焼き おかか和え 豚汁	牛乳 さわら かつお節 豚肉 豆腐 みそ	米 砂糖 米油 こんにやく ジャが芋	生姜 にんにく キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ 大根 ねぎ	593	20.6	27.3	2.3
22 木	長崎ちゃんぽん 牛乳 お楽しみゼリー	豚肉 えび うずら卵 いか なたと 牛乳 アガー	中華めん 米油 ごま油 砂糖	生姜 にんじん もやし たまねぎ キャベツ 干しいたけ チンゲンサイ ぶどうジュース みかん缶 バインアップル缶 桃缶	583	19.1	25.9	2.5
23 金	カツカレー 牛乳 フレンチサラダ	豚肉 卵 牛乳	米 小麦粉 パン粉 油 米油 米粉 ざらめ 砂糖	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり コーン	773	13.9	37.3	1.9
27 火	ミルクパン・手作りジャム 牛乳 スパニッシュオムレツ 野菜スープ	牛乳 豚ひき肉 ベーコン 卵 とり肉	ミルクパン グラニュー糖 コーンスターチ 米油 ジャが芋	いちご レモン にんにく たまねぎ にんじん キャベツ 小松菜 大根	598	18.2	37.9	2.7
28 水	ごはん 牛乳 豆腐の五目炒め 拌三絲 冷凍みかん	牛乳 とり肉 えび 豆腐 うずら卵 ハム	米 米油 砂糖 片栗粉 ごま油 春雨	にんにく 生姜 たまねぎ たけのこ にんじん 白菜 きゅうり もやし みかん	657	18.1	28.8	2.2
29 木	炊きこみごはん 牛乳 磯の香和え ずいといん	とり肉 油揚げ 牛乳 のり 豚肉	米 こんにやく 砂糖 ごま油 小麦粉 白玉粉 米油 ジャが芋	ごぼう にんじん 干しいたけ キャベツ きゅうり しめじ 大根 ねぎ	588	15.9	23.3	2.5
30 金	ごはん 牛乳 魚の照り焼き 野菜の甘味噌和え 吉野汁	牛乳 ぶり みそ とり肉 豆腐	米 砂糖 ごま油 米油 こんにやく 片栗粉	生姜 キャベツ にんじん きゅうり 小松菜 大根 ねぎ	641	19.6	32.6	2.3

※ 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

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	607	16.8	29.8	2.4	305	83	1.9	188	0.31	0.36	14	5.5
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

4月使用農作物産地

にんじん(徳島)	たまねぎ(北海道)	きゅうり(埼玉)	キャベツ(神奈川県)	こまつな(東京)	はくさい(茨城)	長ねぎ(千葉)
じゃがいも(鹿児島)	セロリ(静岡)	にら(栃木)	だいこん(千葉)	チンゲン菜(茨城)	もやし(栃木)	清見オレンジ(和歌山)

※平均値は中学年の量をもとに計算されています

※日本食品標準成分表が2020年に改訂され、エネルギーの算出方法が改訂されたため、エネルギー量が改訂前より低く算出されます。

*食材料は購入の都合により献立を変更する場合があります。

*サラダ、和えものは衛生を考慮し、トマト以外は加熱してあります。

*お米は、青森県産「まっしぐら」です。

*学校給食用牛乳の予定産地は、東京都、群馬県、山梨県、岩手県、青森県、宮城県、秋田県、北海道になります。

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