

令和8年



# 5月こんだて表



練馬第三小学校

実施日	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	炊きこみごはん 牛乳 魚の塩焼き すいとん	とり肉 油揚げ 牛乳 ほっけ 豚肉	米 こんにやく 砂糖 小麦粉 白玉粉 米油 じゃが芋	ごぼう にんじん 干しいたけ 大根 ねぎ	625	21.0	24.0	2.8					
7	木	ハッシュドポーク 牛乳 キャロットドレッシングサラダ	豚肉 クリーム 牛乳	米 米油 米粉 砂糖	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリー トマトビューレ グリンピース キャベツ コーン 小松菜	623	12.3	32.6	2.2					
8	金	あんかけ焼きそば 牛乳 フルーツヨーグルト	豚肉 えび うずら卵 牛乳 ヨーグルト	中華めん 米油 砂糖 片栗粉 ごま油	にんにく 生姜 にんじん たけのこ たまねぎ 干しいたけ もやし 白菜 チンゲンサイ パインアップル缶 桃缶 みかん缶	605	17.7	27.7	2.1					
11	月	きなこあげパン 牛乳 ボトフ くだもの	きな粉 牛乳 豚肉 ウインナー 大豆	ミルクパン 油 グラニュー糖 米油 じゃが芋	にんにく たまねぎ キャベツ にんじん かわちぼんかん	607	17.4	39.3	1.9					
12	火	ごはん 牛乳 魚のねぎ味噌焼き もやしと小松菜の辛子和えのっぺい汁	牛乳 ぶり みそ とり肉 油揚げ	米 砂糖 こんにやく 片栗粉	生姜 ねぎ もやし にんじん 小松菜 大根 チンゲンサイ	589	18.7	32.5	2.1					
13	水	ピビンバ ジョア 韓国トックスープ	豚ひき肉 大豆 ジョア 豚肉	米 砂糖 米油 ごま油 白ごま トック	生姜 にんにく もやし にんじん ほうれん草 白菜 たまねぎ 小松菜	589	17.3	24.6	2.8					
14	木	ごはん 牛乳 厚焼きたまご 野菜とちくわの炒め物 呉汁	牛乳 豚ひき肉 卵 竹輪 とり肉 大豆 油揚げ みそ	米 米油 砂糖 じゃが芋 こんにやく	干しいたけ にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン 大根 白菜	606	18.8	32.5	2.7					
15	金	菜飯 牛乳 筑前煮 和風じゃこサラダ	牛乳 鶏もも 厚揚げ ちりめんじゃこ	米 米油 こんにやく じゃが芋 砂糖	にんじん たけのこ ごぼう さやいんげん キャベツ 小松菜	622	16.7	30.5	2.1					
18	月	中華おこわ 牛乳 華風大根 玉米粥 (ユイミータン)	豚肉 えび 大豆 牛乳 鶏ひき肉 卵	米 もち米 ごま油 砂糖 白ごま 米油 片栗粉	たけのこ 干しいたけ にんじん グリンピース 大根 きゅうり たまねぎ コーン 生姜 パセリ粉	573	18.2	27.0	2.6					
19	火	ごはん 牛乳 豚味噌でぼろ 塩だれキャベツ ためぎ汁	牛乳 豚ひき肉 みそ さつま揚げ 油揚げ	米 米油 砂糖 ごま油 白ごま こんにやく 片栗粉	たまねぎ 生姜 キャベツ きゅうり ごぼう にんじん 大根 小松菜 ねぎ	583	16.6	32.7	2.8					
20	水	ごはん 牛乳 魚の照り焼き 大根サラダ 味噌汁	牛乳 鮭 わかめ 油揚げ みそ	米 砂糖 米油 じゃが芋	生姜 大根 きゅうり にんじん たまねぎ	574	20.3	24.5	2.0					
21	木	練馬スバゲティ 牛乳 キャベツとささみのサラダ りんごゼリー	まぐろ のり 牛乳 ささみ アガー	スバゲティ 米油 砂糖 ごま油	大根 レモン 枝豆 キャベツ にんじん コーン 生姜 りんごジュース	585	16.6	29.7	2.7					
22	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 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					
26	火	ハニートースト 牛乳 枝豆コーン 豆乳のクリームスープ	牛乳 ウインナー とり肉 豆乳	食パン マーガリン はちみつ グラニュー糖 米油 じゃが芋 米粉	たまねぎ 枝豆 コーン にんにく にんじん アスパラガス キャベツ	629	15.1	41.4	2.8					
27	水	ごはん 牛乳 豆腐の五目炒め 拌三絲 くだもの	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 すいか	632	18.6	29.9	2.2					
28	木	ごはん 牛乳 魚のごまだれかけ 白菜と青菜のおひたし 味噌汁	牛乳 さわら 豆腐 わかめ みそ	米 砂糖 片栗粉 白すりごま じゃが芋	小松菜 白菜 にんじん えのきたけ たまねぎ ねぎ	575	18.8	25.2	2.6					
29	金	ごはん 牛乳 ねり丸キャベツの回鍋肉 中華風コーンスープ	牛乳 豚肉 みそ 鶏ひき肉 卵	米 米油 砂糖 片栗粉	生姜 にんにく キャベツ にんじん ねぎ たけの こ ピーマン たまねぎ コーン パセリ粉	612	18.7	29.0	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	612	17.4	30.8	2.4	312	88	2.5	186	0.30	0.37	12	5.2
基準値	650	エネルギーの13~20%	脂質の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)	こまつな(埼玉)	ほうれん草(埼玉)	長ねぎ(千葉)
じゃがいも(鹿児島)	さつまいも(茨城)	ピーマン(茨城)	だいこん(千葉)	にんにく(青森)	しょうが(茨城)	清見オレンジ(愛媛)

※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。



早寝早起き朝ごはん  
「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク