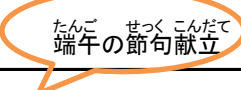
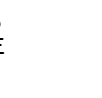




5月の献立表



令和7年度 練馬区立田柄小学校

日	曜 日	牛 乳	献立名	おもな食品とはたらき			エネルギー kcal たんぱく質 g
				赤：血や肉・骨や歯をつくる	黄：熱や力のもとになる	緑：体の調子を整える	
1	木	○	麦ごはん もみ菜ふりかけ<八十八夜> すき焼き風肉豆腐 抹茶きなこ豆 	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ ぶたにく やきとうふ だいず きなこ	こめ むぎ ごまあぶら しろうごま こめぬかあぶら しらたき さとう あぶら かたくりこ	もみな ほししいたけ たまねぎ にんじん はくさい えのきたけ	583 28.7
2	金	○	焼肉ガーリックライス ミネストローネ 	ぶたにく ぎゅうにゅう ベーコン とりにく いんげんまめ	こめ こめぬかあぶら さとう オリーブゆ じゃがいも こめこマカロニ	にんにく たまねぎ にんじん ごぼうこまつな セロリー トマトかん キャベツ	570 24.3
7	水	○	中華おこわ 中華風豆乳コーンスープ よもぎだんご 	やきぶた ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう あずき	こめ もちごめ ごまあぶら こめぬかあぶら しらたまだんご くるぎとう さとう	しょうが にんじん たけのこ ほししいたけ グリーンピース たまねぎ コーン	544 18.6
8	木	○	しょうゆラーメン 大学芋 	ぶたにく ぎゅうにゅう	ちゅうかめん こめぬかあぶら ラード ごまあぶら くるごま あぶら さとう さつまいも みずあめ	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ にんじん キャベツ	570 20.2
9	金	○	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 塩豚汁 果物(小玉すいか)	ぎゅうにゅう さけ みそ ぶたにく とうふ	こめ さとう マーガリン こめぬかあぶら こんにゃく じゃがいも ごまあぶら	キャベツ にんじん たまねぎ しょうが ごぼう だいこん すいか	532 28.4
12	月	○	ごはん つくね焼き 野菜の香り漬け 五目汁	ぎゅうにゅう とりひきにく とりにく れいとうくきわかめ	こめ こめこパンこ さとう かたくりこ しろうごま	たまねぎ ねぎ ほししいたけ しょうが きゅうり だいこん きりぼしだいこん にんじん たけのこ こまつな	497 23.9
13	火	○	ミルクパン 手作りみかんシヤム 春きゃべつのキッシュ 白いんげん豆と野菜のスー	ぎゅうにゅう ベーコン たまご クリーム チーズ いんげんまめ	ミルクパン さとう コンスターチ こめぬかあぶら じゃがいも	みかんかん オレンジジュース たまねぎ キャベツ(じば) キャベツ ほうれんそう にんじん セロリー	576 22.6
14	水	○	エビチリ豆腐丼 大根の中華あえ	えび ぶたひきにく とうふ ぎゅうにゅう ささみ	こめ こめぬかあぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	しょうが にんにく たまねぎ ねぎ こねぎ だいこん にんじん きゅうり	515 26.2
15	木	○	雑穀ごはん 鯖の西京焼き 大豆もやしときゅうりのあえ物 かぶと油揚げのみそ汁	ぎゅうにゅう さば みそ あぶらあげ	こめ むぎ あわ しろうごま さとう ごまあぶら	にんにく しょうが もやし きゅうりえのきたけ にんじん かぶ こまつな かぶ(は)	527 24.3
16	金	○	高菜チャーハン 中華風肉団子スープ	やきぶた ぎゅうにゅう ぶたひきにく	こめ ごまあぶら こめぬかあぶら しろうごま かたくりこ はるさめ	たかなづけ にんじん しょうが たまねぎ はくさい きくらげ ほししいたけ	458 18.3
19	月	○	コーンピラフ タンドリーチキン トマトと卵のスープ	とりひきにく ぎゅうにゅう とりにく たまご	こめ こめぬかあぶら こめこ じゃがいも かたくりこ	たまねぎ にんじん コーン マッシュルームピーマン にんにく しょうが トマトかん	551 23.5
20	火	○	田舎うどん 米粉のかぼちゃ蒸しパン	ぶたにく みそ あぶらあげ ぎゅうにゅう とうにゅう	うどん こめぬかあぶら さといも こんにゃく こめこ さとう	にんじん だいこん ごぼう ほししいたけ ほうれんそう ねぎ かぼちゃ	547 20.0
21	水	○	こぎつねごはん いかのレモン揚げ けんちん汁	とりひきにく あぶらあげ ぎゅうにゅう いか とりにく とうふ	こめ むぎ こめぬかあぶら さとう しろうごま かたくりこ あぶら こんにゃく さといも ごまあぶら	にんじん さやえんどう しょうが レモン だいこん(じば) ごぼう ほししいたけ こまつな	587 28.1
22	木	○	麦ごはん ししゃもの香り焼き 生揚げのそぼろ煮	ぎゅうにゅう ししゃも ぶたひきにく あつあげ	こめ むぎ こめぬかあぶら しらたき さとう かたくりこ	しょうが にんにく ねぎ にんじん たまねぎ こねぎ	557 27.4
23	金	○	カレーtoast コーンポテト ジュリエヌスープ	ぶたひきにく だいず チーズ ぎゅうにゅう とりにく	しょくパン こめぬかあぶら こめこ じゃがいも	たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン にんにく セロリー キャベツ パセリ	475 22.5
26	月	○	麦ごはん かつおのかりんと揚げ 荳わかめのサラダ 油揚げと青菜のみそ汁	ぎゅうにゅう かつお れいとうくきわかめ とうふ あぶらあげ みそ	こめ むぎ あぶら かたくりこ さとう こめぬかあぶら	しょうが キャベツ にんじん もやし たまねぎ こまつな ねぎ	561 28.2
27	火	○	ピリ辛小松菜丼  5月27日は 切り干し大根の根菜汁  小松菜の日	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく	こめ こめぬかあぶら さとう しろうごま ごまあぶら	にんにく しょうが にんじん ごぼう たまねぎしめじ こまつな もやし きりぼしだいこん えのきたけ こねぎ	488 21.6
28	水	○	コメッコハヤシライス さつまいものマセドアンサラダ	ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ こめぬかあぶら ぎらめ こめこ さつまいも さとう	にんにく セロリー たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ きゅうり コーン	565 19.5
29	木	○	発芽玄米ごはん 豆腐チゲ 根菜チップス	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ	こめ はつがげんまい こめぬかあぶら さとう ごまあぶら さつまいも あぶら	にんにく しょうが ほししいたけ キムチ(ｱﾙ不使用) にんじん かぼちゃ はくさいえのきたけ ねぎ にら れんこん	574 23.0
30	金	○	ごはん 棒ギョウザ もやしのあえ物 えのきたけとねぎの中華スープ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく ささみ とりもも	こめ ごまあぶら こめぬかあぶら かたくりこ ぎょうざのかわ さとう	にんにく しょうが キャベツ もやし にらにんじん きゅうり ねぎ たまねぎ えのきたけチンゲンサイ はくさい	538 23.0

*献立は天候や食材料の納入状況により変更することがあります。ご了承ください。※給食回数20回

*日本食品標準成分表が改訂され2020年版（8訂）になりました。2020年版では、エネルギーの計算方法が改訂されたため、エネルギー量が今までより低く算出されます。

*学校給食実施基準は食品成分表2015年版（7訂）を基に作成されているため、改訂されるまで摂取栄養価のみ記載します。

月	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維
	(kcal)	(%)	(%)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(ugRAE)	(mg)	(mg)	(mg)	(g)
平均値	541	17.5	31.1	2.2	325	84	1.9	201	0.28	0.43	10	4.1