

# 5月の献立表



令和8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	金	○	 抹茶きなこ揚げパン 洋風肉じゃが <small>はちじゅうはちやこんだて 八十八夜献立</small>	きなこ ぎゅうにゅう ぶたにく	ミルクパン グラニューとう さとう あぶら こめぬかあぶら じゃがいも とうにゅうバター	しょうが にんじん たまねぎ マッシュルーム にんにく さやいんげん	558 15.3
7	木	○	ペッパーポークライス とうにゅう 豆乳クラムチャウダー	ぶたにく ぎゅうにゅう ベーコン あさり いんげんまめ とうにゅう	こめ とうにゅうバター こめぬかあぶら さとう じゃがいも こめこ	こねぎ コーン たまねぎ にんにく にんじん	588 16.7
8	金	○	雑穀ごはん 白身魚のマヨコーン焼き にんじん こんにやくと人参のごまみそがらめ 白玉五目汁	ぎゅうにゅう ホキ みそ とり	こめ むぎ あわしろごま さとう マヨネーズ (卵なし) こんにやく しろすりごま しらたまだんご	コーン たまねぎ にんじん もやし こまつな だいこん はくさい ほししいたけ ねぎ	549 17.3
11	月	○	 かつおごはん 根菜チップス きょうふうにくどうふ 京風肉豆腐	かつお あぶらあげ ぎゅうにゅう ぶたにく きざみこんぶ やきとうふ	こめ むぎ こんにやく しろごま じゃがいも あぶら こめぬかあぶら しらたき さとう	しょうが にんじん れんこん ごぼう かぼちゃ はくさい ほししいたけ ねぎ	618 20.5
12	火	○	じゃこチーズトースト ポークシチュー	チーズ しらすぼし ぎゅうにゅう ぶたにく レンズまめ	しょくパン こめこ さとう マヨネーズ (卵なし) こめぬかあぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん しょうが にんにく しめじ トマトピューレ	547 17.2
13	水	○	 青椒肉絲丼 はるさめ 春雨サラダ 果物(夏みかん)	ぶたにく ぎゅうにゅう まぐろ	こめ むぎ こめぬかあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら はるさめ	にんにく しょうが たけのこ たまねぎ にんじん ピーマン ほししいたけ ねぎ キャベツ きゅうり あまなつみかん	536 17.4
14	木	○	麦ごはん さわらの照り焼き ちくさ いた 白草炒め 白菜と厚揚げのみそ汁	ぎゅうにゅう さわら あぶらあげ あつあげ みそ	こめ むぎ さとう かたくりこ こめぬかあぶら しらたき ごまあぶら しろごま	しょうが にんじん こまつな だいこん はくさい ねぎ	553 19.6
15	金	○	 ピリ辛豚キャベツ丼 じゃがいもとアスパラガスのサラダ	ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ こめぬかあぶら さとう しろごま ごまあぶら じゃがいも	にんにく しょうが にんじん たまねぎ しめじキャベツ もやし コーン アスパラガス レモン	505 15.9
18	月	○	麦ごはん 高野豆腐入り卵焼き きりぼしだいこん 切干大根ときゅうりのごま酢和え じゃが玉豚汁	ぎゅうにゅう とり ひきにく こやどうふ たまご ぶたにく とうふ みそ	こめ むぎ こめぬかあぶら さとう ごまあぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん ほししいたけ きりぼしだいこん きゅうり ごぼう だいこん ねぎ	547 17.3
19	火	○	きんぴらごはん 大学いももち けんちん汁	とり ひきにく あぶらあげ ぎゅうにゅう とり とうふ	こめ こめぬかあぶら さとう しろごま さつまいも かたくりこ くるごま こんにやく さといも ごまあぶら	にんじん さやえんどう だいこん ごぼう ほししいたけ ねぎ	594 13.2
20	水	○	ターメリックライス マーマレードチキン ポトフ	ぎゅうにゅう とり ぶたにく いんげんまめ ウインナー	こめ こめぬかあぶら マーマレード じゃがいも	しょうが にんにく セロリー たまねぎ にんじん キャベツ だいこん パセリ	567 20.1
21	木	○	親子丼 野菜とおかかのしょうゆ炒め しろ とうにゅう 白ごま豆乳ゼリー	とり ぶたにく たまご ぎゅうにゅう かつおぶし アガー とうにゅう 豆乳ホイップ	こめ さとう こめこ ごまあぶら しろごま(ねり) くるごとう	たまねぎ グリンピース にんじん キャベツ もやし	615 25.1
22	金	○	カレーうどん おこのみバーグ	ぶたにく あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう ぶたひきにく とうふ かつおぶし あおのり	うどん こめぬかあぶら こめこ かたくりこ マヨネーズ (卵なし)	しょうが にんじん たまねぎ ねぎ こまつなキャベツ	599 17.9
25	月	○	豆入りハッシュドポーク じゃがいものオリーブオイル炒め 冷凍みかん	ぶたにく だいず 豆乳ホイップ ぎゅうにゅう ベーコン	こめ むぎ こめぬかあぶら とうにゅうバター-こめこ ざらめ オリーブゆ じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ セロリー にんじん マッシュルーム トマトピューレ グリンピース えだまめ コーン パセリ みかん	616 14.0
26	火	○	小松菜ガーリックピラフ ししゃもの磯辺揚げ ほしがたこめこ 星形米粉マカロニスープ	ぶたひきにく ぎゅうにゅう ししゃも あおのり ベーコン	こめ こめぬかあぶら こむぎこ あぶら こめこマカロニ	にんにく たまねぎ にんじん こまつな キャベツ	581 15.9
27	水	○	エビチリ豆腐丼 やさい 野菜としらたきの炒めナムル	えび ぶたひきにく とうふ ぎゅうにゅう	こめ こめぬかあぶら さとう ごまあぶら かたくりこ しらたき しろごま	しょうが にんにく たまねぎ ねぎ こねぎ にんじん もやし こまつな	498 19.3
28	木	○	豆わかめごはん 真珠団子 しお なべ 塩ちゃんこ鍋	たきこみわかめのもと だいず ぎゅうにゅう とり ひきにく とり とうふ あぶらあげ	こめ さとう こめこ ごまあぶら もちごめ	しょうが たまねぎ にんじん キャベツ ねぎ こまつな もやし えのきたけ ほししいたけ	547 19.6
29	金	○	発芽玄米ごはん 鯖のごまソースがけ だいず 大豆もやしときゅうりのあえもの 根菜のみそ汁	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ みそ	こめ はつがげんまい こめこ さとう かたくりこ ごまあぶら こんにやく しろすりごま こめぬかあぶら	しょうが もやし きゅうり こまつな えのきたけ にんにく だいこん にんじん ごぼう れんこん	617 16.8

\*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18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 (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	568	17.2	33.0	2.2	328	88	2.2	204	0.29	0.45	14	5.3