

令和8年

5月献立表

向山小学校

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)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1 金	ぶたきのこどん 牛乳 じゃがいもとチンゲンサイのみそ汁 こめこのまっちゃマフィン	豚肉 みそ ★牛乳		米 麦 米油 砂糖 片栗粉 じゃが芋 米粉 はちみつ 粉糖		生姜 にんにく たまねぎ もやし にんじん えのきたけ しめじ ねぎ 小松菜 チンゲンサイ		645	13.1	25.4	2.6
7 木	しょうゆラーメン 牛乳 コーンポテト	豚肉 ★牛乳		中華めん 米油 砂糖 ごま油 じゃが芋		生姜 にんにく ねぎ たまねぎ にんじん キャベツ コーン		541	17.3	32.3	2.6
8 金	ウインナーピラフ 牛乳 白身魚のパン粉焼き 野菜とマカロニのトマトスープ	ウインナー ★牛乳 たら ★チーズ とり肉 ベーコン		米 麦 なたね油 マヨネーズ パン粉 マカロニ じゃが芋		たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン グリンピース パセリ トマト缶 パセリ粉		597	17.6	33.0	2.6
11 月	ごはん 牛乳 ししゃもの利休焼き 磯の香りししゃも とうじやが汁	★牛乳 ★ししゃものり 豚肉 みそ		米 白ごま 黒ごま 砂糖 米油 こんにゃく じゃが芋		にんじん キャベツ もやし ほうれん草 生姜 ごぼう たまねぎ 大根 ねぎ 小松菜		548	19.7	27.1	2.2
12 火	ミートソーススパゲティ 牛乳 キャロットドレッシングサラダ	豚ひき肉 大豆 レンズ豆 ★牛乳		スパゲティ オリーブ油 米油 砂糖		にんにく にんじん たまねぎ トマトピューレ トマト缶 ピーマン キャベツ ブロッコリー きゅうり		598	18.7	31.8	1.9
13 水	ブルコギどん 牛乳 じゃが芋と新たまねぎのみそ汁 サイダー寒天	豚肉 ★牛乳 わかめ みそ 寒天		米 米油 しらたき 砂糖 ごま油 でん粉 じゃが芋 ジュース		たまねぎ にんじん もやし 生姜 にんにく にら 小松菜 みかん缶		596	14.3	24.0	2.7
14 木	きびごはん 牛乳 つくね焼き 大根のカリポリサラダ 白菜のみそ汁	★牛乳 鶏ひき肉 豚ひき肉 ひじき 高野豆腐 油揚げ みそ わかめ		米 きび 片栗粉 砂糖		れんこん たまねぎ ねぎ 干しいたけ 生姜 大根 きゅうり にんじん セロリー 枝豆 コーン 白菜 もやし		580	16.6	28.6	2.2
15 金	えびいりあんかけご飯 牛乳 みそワンタンスープ	★えび 鶏ひき肉 ★牛乳 豚ひき肉		米 麦 米油 砂糖 片栗粉 ウェーブワンタン ごま油		にんにく 生姜 ねぎ たまねぎ たけのこ チンゲンサイ 大根 にんじん 白菜 もやし コーン		562	19.2	27.1	2.2
18 月	ごはん 牛乳 かつおのかりんとあげ 野菜の炒め物 大根と油あげのみそ汁	★牛乳 かつお ベーコン 豆腐 油揚げ みそ		米 油 片栗粉 砂糖 米油		生姜 小松菜 にんじん キャベツ もやし 大根 ねぎ		609	19.0	29.6	2.4
19 火	はちみつレモントースト 牛乳 キャベツのカレーソテー トマトシチュー	★牛乳 ベーコン 豚肉 レンズ豆		★食パン ★マーガリン はちみつ 米油 砂糖 じゃが芋 米粉		レモン にんじん キャベツ にんにく たまねぎ ブロッコリー トマトピューレ トマトジュース		631	14.3	44.9	2.4
20 水	中華おこわ 牛乳 もやしの炒めナムル 厚あげいりスープ	とり肉 ★牛乳 厚揚げ		米 もち米 米油 ごま油 砂糖 白ごま		たけのこ にんじん 干しいたけ グリンピース もやし 小松菜 白菜 えのきたけ にら ねぎ		537	17.1	34.4	1.9
21 木	きびごはん 牛乳 梅ひじき 新じゃがのカレー煮 カリカリ油揚げのサラダ	★牛乳 ひじき 豚肉 大豆 油揚げ		米 きび 砂糖 米油 じゃが芋 片栗粉 ごま油		生姜 たまねぎ にんじん 干しいたけ さやいんげん キャベツ 小松菜		614	14.9	27.1	2.6
22 金	親子丼 牛乳 キャベツとえのきの味噌汁	とり肉 ★卵 ★牛乳 豚肉 豆腐 みそ		米 大麦 砂糖		干しいたけ たまねぎ にんじん 小松菜 えのきたけ もやし キャベツ		591	19.1	30.9	2.7
25 月	ごはん 牛乳 のりの佃煮 ぎせい豆腐 ハリハリサラダ 肉と野菜のみそ汁	★牛乳 のり 鶏ひき肉 ひじき 豆腐 ★卵 豚肉 みそ		米 砂糖 米油		にんじん 干しいたけ ほうれん草 大根 小松菜 もやし キャベツ ねぎ		596	19.1	32.0	2.7
26 火	むぎごはん 牛乳 チーズスタッカルピ ナムル たけのこ油揚げのスープ	★牛乳 とり肉 ★チーズ 油揚げ 豆腐 わかめ		米 大麦 米油 じゃが芋 砂糖 ごま油		たまねぎ にんじん キャベツ 生姜 にんにく もやし 小松菜 たけのこ ねぎ		610	17.6	34.5	2.4
27 水	チキンカレー 牛乳 キャベツのじゃこいため くだもの(メロン)	鶏もも ★牛乳 ★ちりめんじゃこ		米 大麦 米油 じゃが芋 米粉 ざらめ		にんにく 生姜 たまねぎ にんじん キャベツ もやし ★メロン		642	13.6	30.8	2.5
28 木	茶めしの和風ピラフ 牛乳 こんにゃくのおかかいため 青菜と油揚げのみそ汁	ベーコン まぐろ ひじき ★牛乳 豚肉 かつお節 油揚げ みそ わかめ		米 麦 米油 ★バター こんにゃく 砂糖		たまねぎ にんじん コーン しめじ ほうれん草 れんこん 白菜 ねぎ 小松菜		587	14.3	36.6	2.7
29 金	ミルクパン 牛乳 白身魚のカラフルソース フレンチサラダ ポトフ	★牛乳 ホキ ベーコン 豚肉 レンズ豆		★ミルクパン オリーブ油 砂糖 片栗粉 米油 じゃが芋		にんにく 大根 ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン キャベツ にんじん きゅうり コーン たまねぎ パセリ粉		586	21.5	33.2	2.8

※ 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18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 (中学年)	593	17.0	31.3	2.5	327	87	2.2	237	0.29	0.46	17	6.5

練馬区産キャベツ使用日