



令和8年

5月献立表


旭町小学校

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	ご飯 牛乳 油揚げのチーズ入り肉詰め焼き 大根きんぴら 実だくさんみそ汁	ぎゅうにゅう あぶらあげ だいず とりにく ダイスキーズ ぶたにく とうふ わかめ みそ		ごめ かたくりこ ごめぬかあぶら つきこんにやく さとう ごまあぶら ごま じゃがいも		たけのこ たまねぎ にんにく だいこん にんじん ごまつな えのきたけ ねぎ		607	18.7	34.0	2.3
7 木	牛乳 小松菜とひじきのナムル 中華ちまき風 中華風スープ ぶどうゼリー こどもの日献立	とりにく ぎゅうにゅう ひじき とうふ かんてん 		ごめ もちごめ ごまあぶら ごま じゃがいも かたくりこ さとう		干しいたけ たけのこ コーン ごまつな にんじん 緑豆ちやし にんにく しょうが チンゲンサイ たまねぎ ぶどうジュース		580	14.4	26.2	2.3
8 金	ご飯 牛乳 さばの生姜煮 変わり煮びたし 和風野菜汁	ぎゅうにゅう さば とりにく あぶらあげ		ごめ さとう じゃがいも		しょうが ねぎ ごまつな はくさい にんじん 干しいたけ ぶなしめじ にんじん だいこん		626	20.6	37.4	2.4
11 月	チーズパン 牛乳 キャベツサラダ トマトのミートボールシチュー オレンジ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず		チーズパン さとう ごめぬかあぶら じゃがいも こむぎこ パンこ		キャベツ にんじん コーン たまねぎ にんにく しょうが にんじん ぶなしめじ トマトかこうひん オレンジ		625	14.3	41.0	2.3
12 火	ご飯 牛乳 白身魚のラビゴットソース ジュリエンスープ そらまめ 1年生そらまめのさやむき	ぎゅうにゅう レンズまめ あかうお		ごめ ごめぬかあぶら さとう とりにく		しょうが たまねぎ きゅうり トマト パセリ にんじん そらまめ キャベツ セロリ 旬のたべもの		601	27.8	25.8	2.4
13 水	ごまご飯 牛乳 豚の甘辛みそ炒め 具だくさんみそ汁	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ あぶらあげ とうふ わかめ		ごめ おおむぎ ごま ごめぬかあぶら さとう かたくりこ じゃがいも		にんにく 赤パプリカ キャベツ ピーマン ねぎ だいこん 		609	16.6	32.2	2.4
14 木	牛乳 グリンピースご飯 つくね焼き 五目汁 2年生グリンピースのさやむき	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ		ごめ さとう ごま パンこ かたくりこ じゃがいも		だいこん れんこん たまねぎ はくさい ねぎ 干しいたけ しょうが ごまつな グリーンピース にんじん ほんしめじ 旬のたべもの		570	17.5	28.4	2.5
15 金	ご飯 牛乳 春雨スープ 鶏肉のハーベキューソース 小松菜とコーンのソテー	ぎゅうにゅう とりにく ハム		ごめ ごめぬかあぶら さとう はるさめ かたくりこ		しょうが ねぎ にんにく ごまつな キャベツ にんじん コーン		548	15.5	30.1	1.9
18 月	セサミトースト 牛乳 フレンチサラダ コーンポタージュ	ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう		しょくパン ごま さとう マーガリン ごめぬかあぶら ごめこ		キャベツ にんじん ごまつな たまねぎ ほうれんそう コーン クリームコーン		605	13.3	47.9	2.3
19 火	いなかうどん 牛乳 チキンチキンごぼう	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ こんぶ みそ		うどん かたくりこ ごめぬかあぶら さとう		しょうが たまねぎ にんじん ねぎ ごまつな ごぼう えだまめ		644	17.8	35.2	2.3
20 水	きびご飯 牛乳 ししゃものみそマヨ焼き ごぼうの中華あえ いも煮汁	ぎゅうにゅう ししゃも みそ とりにく ぶたにく		ごめ きび ごま ごまあぶら マヨネーズ(たまごなし) さとう さといも こんにやく		にんにく はくさい キャベツ きゅうり ごぼう ねぎ にんじん だいこん		590	17.5	32.5	2.7
21 木	全校遠足のため給食はありません										
22 金	しめじご飯 牛乳 ぎょうつげ わかめスープ	ぎゅうにゅう あぶらあげ わかめ すけとうだら とりにく とうふ		ごめ さとう ごめぬかあぶら こむぎこ パンこ ごまあぶら		ほんしめじ にんじん たまねぎ にんじん しょうが にんにく ねぎ		589	17.8	31.5	2.3
25 月	豆わかご飯 牛乳 切り干し大根入り卵焼き 田舎汁	ぎゅうにゅう わかめ だいず とりにく たまご みそ		ごめ おおむぎ ごめぬかあぶら さとう じゃがいも		たまねぎ にんじん 切干しいこん だいこん ごぼう ごまつな		559	17.3	28.5	2.4
26 火	五目うま煮丼 牛乳 高野豆腐と大根のみそ汁	ぎゅうにゅう とりにく いか かまぼこ みそ こうやどろふ		ごめ おおむぎ ごめぬかあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら じゃがいも		たけのこ にんじん はくさい たまねぎ キャベツ 干しいたけ にんにく しょうが だいこん ねぎ		576	19.5	24.5	2.8
27 水	ご飯 牛乳 トックスープ 世界の料理 韓国 厚揚げのチーズダッカルビ	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ チーズ		ごめ ごめぬかあぶら じゃがいも さとう ごまあぶら トック		にんじん たまねぎ キャベツ にんにく しょうが にんじん だいこん 緑豆ちやし ねぎ ごまつな		622	16.1	31.4	2.4
28 木	チキンカレーライス 牛乳 レモンドレッシングのツナサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ツナ		ごめ おおむぎ ごめぬかあぶら じゃがいも さとう こむぎこ		にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ にんじん きゅうり ごまつな レモン果汁		687	13.1	37.5	2.3
29 金	ソースカツ丼 牛乳 コールスローサラダ キャベツのみそ汁 練馬区一斉給食 キャベツ使用	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ みそ		ごめ こむぎこ パンこ ごめぬかあぶら さとう		キャベツ にんじん コーン たまねぎ ごまつな		629	15.5	33.5	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	602	17.1	32.9	2.4	340	94	2.2	199	0.24	0.43	15	5.4
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

※ 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。

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 

<今月の給食目標>
食事のマナーを身につけよう