



家庭数配布

「早寝 早起 朝ごはん」運動
シンボルマーク

令和7年

5月献立表

春日小学校

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	1食あたり (kcal)	エネルギー (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1 木	ごはん ★牛乳 ★凍り豆腐の卵とじ 三色野菜の和え物 抹茶ミルクゼリー	★ぎゅうにゅう ぶたにく こうやどうふ ★たまご アガー クリーム	こめ こんにゃく さとう かたくりこ ごまあぶら	たまねぎ にんじん たけのこ ほうれんそう もやし こまつな にんにく しょうが	575	15.6	29.9	2.1
2 金	中華おこわ ★牛乳 ピーフン炒め 生揚げの中華スープ	ぶたにく ★ぎゅうにゅう とりにく あつあげ	こめ もちこめ ごまあぶら ちょうごうゆ ピーフン	たけのこ にんじん ほししいたけ コーン しょうが にんにく もやし こまつな はくさい しめじ にら	574	15.7	33.6	2.4
7 水	練馬スパゲティ ★牛乳 ごぼうチップサラダ ★ジュースフルーツ	まぐろかん のり ★ぎゅうにゅう	スパゲティ オリブゆ さとう あぶら かたくりこ ちょうごうゆ	だいこん キャベツ にんじん きゅうり ごぼう たまねぎ ★かわちばんかん	604	15.0	35.5	2.6
8 木	ごはん ★牛乳 魚の西京焼き 小松菜の生姜炒め みそ汁	★ぎゅうにゅう さわら みそ ぶたにく あぶらあげ	こめ ちょうごうゆ さつまいも	しょうが にんじん もやし こまつな たまねぎ えのきたけ	598	18.9	28.4	2.7
9 金	ごはん ★牛乳 ジャンボシューマイ ナムル わかめスープ	★ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいず とりにく とうふ わかめ	こめ ごまあぶら かたくりこ しゅうまいのかわ さとう しろごま ちょうごうゆ	たまねぎ しょうが ほししいたけ グリーンピース もやし にんじん こまつな にんにく	597	17.4	32.9	2.3
12 月	麦ごはん ★牛乳 鮭の照り焼き 切干大根の含め煮 すいとん	★ぎゅうにゅう さけ あぶらあげ ぶたにく	こめ おおむぎ さとう ちょうごうゆ こむぎこ しらたまこ	きりぼしだいこん にんじん ほししいたけ だいこん ごぼう ねぎ	618	18.6	23.4	2.6
13 火	★フレンチトースト ★牛乳 キャラメルポテト 野菜スープ	ぎゅうにゅう ★たまご とりにく	しょくパン さとう ちょうごうゆ さつまいも あぶら バター はちみつ	にんじん たまねぎ キャベツ こまつな だいこん	613	13.6	36.0	2.2
14 水	ごはん ★牛乳 麻婆豆腐 パンサンスー	★ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいず みそ とうふ ハム	こめ ちょうごうゆ さとう ごまあぶら かたくりこ はるさめ	しょうが にんじん にんにく たまねぎ にら ねぎ ほししいたけ きゅうり もやし	609	17.0	32.8	2.4
15 木	ごはん ★牛乳 お好みバーグ もやし炒め 味噌汁	★ぎゅうにゅう ぶたひきにく とりひきにく あおのり かつおぶし ベーコン あつあげ みそ	こめ パンこ かたくりこ ちょうごうゆ	たまねぎ キャベツ しょうが れんこん もやし にんじん にんにく	601	17.4	33.4	2.7
16 金	コメツコハヤシライス ★牛乳 フレンチサラダ ★甘夏みかん	ぶたにく ★ぎゅうにゅう ハム	こめ おおむぎ ちょうごうゆ じゃがいも ざらめ じょうしんこ さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ グリーンピース キャベツ アスパラガス コーン ★なつみかん	621	12.9	30.1	1.8
19 月	わかめごはん ★牛乳 つくね焼き コーンポテト キャベツと油揚げのみそ汁	わかめごはんのもと ★ぎゅうにゅう とりひきにく だいず あぶらあげ みそ	こめ おおむぎ パンこ こむぎこ さとう かたくりこ ちょうごうゆ じゃがいも バター	れんこん たまねぎ にんじん ほししいたけ しょうが コーン キャベツ	571	16.4	28.1	2.9
20 火	ごはん ★牛乳 鰯のから揚げ 野菜の塩昆布和え 豚汁	★ぎゅうにゅう あじ しおこんぶ ぶたにく とうふ みそ	こめ こむぎこ かたくりこ あぶら ごまあぶら しろごま ちょうごうゆ こんにゃく じゃがいも	しょうが キャベツ もやし きゅうり にんじん ごぼう だいこん	599	18.2	31.0	1.8
21 水	味噌ラーメン ★牛乳 手作りメンマ ★煮たまご 豆花 (トウファ)	みそ ぶたにく ★ぎゅうにゅう ★うずらたまご とうにゅう アガー	ラード ごまあぶら ちょうごうゆ かたくりこ ちゅうかめん さとう くらげとう みずあめ	にんにく しょうが ねぎ にんじん たまねぎ もやし にら たけのこ	605	16.9	29.6	3.0
22 木	雑穀ご飯 ★牛乳 豚肉と生揚げのしょうが炒め 青菜ともやしの中華和え	★ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ	こめ ぎょくまい ちょうごうゆ さとう かたくりこ ごまあぶら しろごま	にんじん たまねぎ キャベツ しょうが チンゲンサイ もやし	580	17.0	32.1	1.9
23 金	ごはん ★牛乳 新じゃがのカレー煮 カリカリ油揚げのサラダ	★ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ	こめ ちょうごうゆ じゃがいも さとう かたくりこ ごまあぶら	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ さやいんげん キャベツ チンゲンサイ	594	14.0	27.4	1.8
26 月	食パン ★牛乳 手作りりんごジャム ミートローフ ベジタブルスープ	★ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいず とりにく	しょくパン グラニューとう こーんすたーち こむぎこ パンこ ちょうごうゆ さとう	りんごかん りんごジュース たまねぎ にんじん コーン グリンピース だいこん キャベツ	568	18.2	34.4	2.8
27 火	麦ごはん ★牛乳 じゃこふりかけ ★ふくきたまご いもこ汁	★ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ とりひきにく ★たまご ぶたにく あぶらあげ みそ	こめ おおむぎ ごまあぶら さとう しろごま ちょうごうゆ さといも	にんじん たまねぎ ほししいたけ グリーンピース だいこん えのきたけ こまつな	583	18.4	31.3	2.3
28 水	チキンライス ★牛乳 春キャベツの豆乳スープ UFOゼリー	とりにく ★ぎゅうにゅう ベーコン とうにゅう かんてん	こめ ちょうごうゆ じょうしんこ さとう しらたまだんご	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトかん グリンピース にんにく キャベツ ぶどうジュース バインアップルかん	580	13.4	28.9	2.6
29 木	かつおご飯 ★牛乳 野菜と鶏肉のうま煮 ひじきサラダ	かつお ★ぎゅうにゅう とりにく あつあげ ひじき	こめ おおむぎ さとう ごまあぶら しろごま ちょうごうゆ こんにゃく	しょうが にんじん だいこん たけのこ ほししいたけ さやいんげん もやし こまつな コーン	573	18.7	29.4	2.6
30 金	麦ごはん ★牛乳 チキンカツ キャベツマリネ 味噌汁	★ぎゅうにゅう とりにく わかめ あぶらあげ みそ	こめ おおむぎ あぶら こむぎこ パンこ ちょうごうゆ さとう	キャベツ にんじん レモン だいこん たまねぎ	665	16.5	30.8	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20回

★アレルギー対応食材

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 (ugRAE)	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	596	16.5	30.8	2.4	325	85	2.2	205	0.27	0.42	13	4.9
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

※令和3年に日本食品標準成分表が8訂に改定され、現在の献立は8訂の成分表を用いて栄養価を算出しています。8訂ではエネルギーの値が低く算出されるため7訂を元に作成されている学校給食基準値よりエネルギーが低い値になっています。尚、上記の平均値と基準値は中学年（3・4年生）の値です。