



「早寝 早起 朝ごはん」運動
シンボルマーク

令和8年

5月献立表

春日小学校

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食あたり (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)			
1 金	茶飯 ★牛乳 豆腐バーグのきのこあん みぞれ汁 抹茶ぶりん	★ぎゅうにゅう ぶたひきにく とりひきにく とうふ ひじき とうにゅう アカー	こめ ちょうごうゆ さとう かたくりこ くろぎとう	たまねぎ ねぎ しめじ えのきたけ にんじん しょうが なめこ だいごん ごまつな	604	14.7	27.0	2.4			
7 木	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 もちごめ ごまあぶら ちょうごうゆ ビーフン	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 ごまつな はくさい しめじ なら	582	16.2	34.2	2.4			
8 金	麦ごはん ★牛乳 さわらの照り焼き アスパラとベーコン炒め さつまいものみそ汁	★ぎゅうにゅう さわら ベーコン あぶらあげ みそ	こめ おおむぎ さとう かたくりこ パター さつまいも	しょうが キャベツ もやし アスパラガス たまねぎ ごまつな	587	17.8	28.4	2.0			
11 月	麦ごはん ★牛乳 ★ふくきたまご ひじきの五目煮 すいとん	★ぎゅうにゅう とりひきにく ★たまご ひじき あぶらあげ ぶたにく	こめ おおむぎ ちょうごうゆ さとう ごまあぶら こんにやく ごむぎこ しらたまご	にんじん たまねぎ ほししいたけ グリーンピース ごぼう だいごん ねぎ	619	16.7	29.8	2.9			
12 火	練馬スバゲティ ★牛乳 ごぼうチップサラダ ★河内晩柑	まぐろかん のり ★ぎゅうにゅう	スバゲティ オリーブゆ さとう あぶら かたくりこ ちょうごうゆ	だいごん キャベツ にんじん きゅうり ごぼう たまねぎ ★かわちぼんかん	604	15.0	35.5	2.6			
13 水	ごはん ★牛乳 かつおのかりんと揚げ 野菜の塩昆布和え 豚汁	★ぎゅうにゅう かつお しおこんぶ ぶたにく とうふ みそ	こめ あぶら かたくりこ さとう ごまあぶら しろごま ちょうごうゆ こんにやく 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 だいごん	603	20.0	26.1	1.9			
14 木	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 ごむぎこ さとう かたくりこ ちょうごうゆ じゃがいも パター	れんこん たまねぎ にんじん しょうが コーン キャベツ	564	16.5	28.2	2.9			
15 金	★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	しよくパン さとう ちょうごうゆ さつまいも あぶら パター はちみつ	にんじん たまねぎ キャベツ ごまつな だいごん	611	13.6	35.2	2.1			
18 月	たけのごはん ★牛乳 ★焼きししゃも わかめの酢の物 味噌汁(生揚・じゃが芋)	あぶらあげ ★ぎゅうにゅう ★ししゃも わかめ まぐろ あつあげ みそ	こめ さとう じゃがいも	たけのこ にんじん もやし きゅうり たまねぎ	587	17.6	30.5	2.9			
19 火	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 ごまつな にんにく	602	17.3	33.3	2.5			
20 水	コメッコハヤシライス ★牛乳 フレンチサラダ	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	608	13.1	31.2	1.8			
21 木	味噌ラーメン ★牛乳 手作りメンマ ★煮たまご フルーツタピオカ	みそ ぶたにく ★ぎゅうにゅう ★うずらたまご	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 タピオカ	にんにく しょうが ねぎ にんじん たまねぎ もやし なら たけのこ みかんかん パインアップルかん ももかん	615	16.1	27.4	3.0			
22 金	麦ごはん ★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 おおむぎ 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	592	14.1	27.7	1.8			
25 月	東京産にんじんパン ★牛乳 マーガリン 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	とうきょうさんニンジンパン マーガリン ごむぎこ パンこ ちょうごうゆ さとう	たまねぎ にんじん コーン グリーンピース だいごん キャベツ	596	17.4	42.9	2.6			
26 火	ごはん ★牛乳 ★凍り豆腐の卵とじ 萋わかめのきんぴら ★甘夏みかん	★ぎゅうにゅう ぶたにく こうやどうふ ★たまご わかめ	こめ こんにやく 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 しょうが ごぼう ★なつみかん	566	16.5	26.9	2.4			
27 水	豚キムチ丼 ★牛乳 もやしの磯和え 和風はるさめスープ	ぶたにく ★ぎゅうにゅう のり ぶたひきにく	こめ おおむぎ ちょうごうゆ さとう かたくりこ ごまあぶら はるさめ	にんにく にんじん はくさい ねぎ たまねぎ キムチ もやし ごまつな しょうが なら	558	16.6	29.8	2.6			
28 木	麦ごはん ★牛乳 鰯の利休焼き 切干大根の変わり炒め いもっこ汁	★ぎゅうにゅう むろあじ かつおぶし ぶたにく あぶらあげ	こめ おおむぎ さとう しろごま くるごま ごまあぶら ちょうごうゆ さといも	にんにく きりぼしだいごん にんじん もやし ごまつな だいごん ほししいたけ	571	20.6	28.4	2.2			
29 金	ごはん ★ミルクコーヒー チキンカツ キャベツマリネ 味噌汁	★コーヒーぎゅうにゅう とりにく わかめ あぶらあげ みそ	こめ あぶら ごむぎこ パンこ ちょうごうゆ さとう	キャベツ にんじん レモン だいごん たまねぎ	665	16.5	27.3	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18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 (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	596	16.4	30.5	2.4	324	86	2.1	206	0.27	0.43	13	5.1
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価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)の価です。