



「早寝 早起き 朝ごはん」運動
シンボルマーク

家庭数配布

令和6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食分 (kcal)	エネルギー (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1 水	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 もやし こまつな にんにく しょうが		572	15.8	29.9	2.1
2 木	中華おこわ ★牛乳 もやしの炒めナムル 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 しろごま		たけのこ にんじん ほししいたけ コーン もやし こまつな はくさい えのきたけ いら ねぎ		555	16.1	33.7	2.2
7 火	ごはん ★牛乳 鮭のしょうゆ焼き 小松菜の生姜炒め みそ汁	★ぎゅうにゅう さけ ぶたにく あぶらあげ みそ		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		554	19.9	24.4	2.5
8 水	練馬スバゲティ ★牛乳 ごぼうチップサラダ ★ジュースフルーツ	まぐるかん のり ★ぎゅうにゅう		スバゲティ オリーブゆ さとう あぶら 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 ★かわちぼんかん		597	15.1	35.9	2.6
9 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 こんにやく		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		574	18.8	29.3	2.7
10 金	麦ごはん ★牛乳 ★じゃこふりかけ ★厚焼きたまご いも汁	★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		ほししいたけ にんじん たまねぎ だいこん えのきたけ こまつな		584	19.0	31.7	2.2
13 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 とうにゅう とりにく		★しょくパン グラニューとう コーンすたーち ちょうごうゆ こむぎこ パンこ 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 えだまめ		585	18.6	36.8	3.1
14 火	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 いら ねぎ ほししいたけ きゅうり もやし		609	17.0	32.8	2.4
15 水	チキンライス ★牛乳 アスパラと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 おおむぎ 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 アスパラガス キャベツ ぶどうジュース パインアップルかん		590	15.9	27.3	2.5
16 木	わかめご飯 ★牛乳 つくね焼き 若草ポテト キャベツと油揚げのみそ汁	たきごみわかめのもと ★ぎゅうにゅう とりひきにく だいず あおのり あぶらあげ みそ		こめ パンこ こむぎこ さとう かたくりこ あぶら じゃがいも		れんこん たまねぎ にんじん ほししいたけ しょうが キャベツ こまつな		615	16.2	32.9	2.3
17 金	ごはん ★牛乳 魚のサクサク焼き 切干大根のごま酢和え すいとん	★ぎゅうにゅう たら ぶたにく		こめ マヨネーズ (エッグフリー) パンこ しろすりごま さとう こむぎこ しらたまこ ちょうごうゆ さといも		パセリ きりぼしだいこん にんじん キャベツ きゅうり だいこん ごぼう ねぎ		614	16.7	22.9	2.7
20 月	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 グリンピース もやし にんじん こまつな にんにく ねぎ		582	17.8	34.6	2.2
21 火	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 くらざとう		にんにく しょうが ねぎ にんじん はくさい たまねぎ もやし いら たけのこ		609	16.9	29.4	3.1
22 水	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 ざつこくまい 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		578	17.0	31.1	1.9
23 木	ごはん ★牛乳 鯛のカレー焼き 野菜の塩昆布和え 豚汁	★ぎゅうにゅう さば しおこんぶ ぶたにく とうふ みそ		こめ 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		にんにく しょうが キャベツ きゅうり ごぼう にんじん だいこん ねぎ		578	19.1	33.9	2.1
24 金	麦ごはん ★牛乳 味噌チキンカツ 茹でキャベツのっぺい汁	★ぎゅうにゅう とりにく みそ ぶたにく とうふ		こめ おおむぎ あぶら こむぎこ パンこ しろすりごま ごまあぶら さとう ちくわぶ かたくりこ		にんにく キャベツ にんじん だいこん ごぼう ねぎ		648	19.1	26.9	2.5
28 火	ごはん ★牛乳 お好みバーグ ピリ辛もやし 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 あつあげ みそ		こめ パンこ かたくりこ さとう ごまあぶら しろごま		たまねぎ キャベツ しょうが れんこん もやし きゅうり にんじん		589	18.1	30.3	2.8
29 水	コメッコハヤシライス ★牛乳 キャロットドレッシングサラダ	ぶたにく ★ぎゅうにゅう		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 グリンピース キャベツ こまつな		591	12.7	30.3	1.9
30 木	★フレンチトースト ★牛乳 マカロニナポリタン 野菜たっぷりスープ	★ぎゅうにゅう ★たまご ベーコン とりにく ウインナー		★しょくパン さとう マカロニ ちょうごうゆ じゃがいも		たまねぎ ピーマン マッシュルーム にんじん キャベツ こまつな だいこん		607	15.7	36.6	2.8
31 金	アルファ米赤飯 ★ジョア 魚の照り焼き 五目きんぴら すまし汁 メロン	★ジョア いなだ ぶたひきにく とうふ なると		アルファかまい ちょうごうゆ くらごま さとう ごまあぶら しろごま		しょうが にんじん ごぼう れんこん さやいんげん だいこん こまつな メロン		562	16.9	23.4	2.7

※ 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	589	17.1	30.7	2.5	346	88	2.3	208	0.29	0.44	13	4.8
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。