

令和7年

5月献立表

石神井小学校

実施日		献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量			
日	曜		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	木	～八十八夜～ ★練馬スパゲティー ★牛乳 コーンと野菜のソテー ★抹茶ケーキ	★まぐろ ★まぐろかん のり ★牛乳 ★たまご とうにゅう	スパゲティ こめぬかあぶら さとう こ むぎこ ★バター	だいこん にんにく キャベツ こまつな コーン	643	16.0	41.7	2.6
2	金	～端午の節句(5/5)～ 中華まちまき風おこわ ★牛乳 ★コマイのから揚げ(青のり風味) 中華風コーンスープ	かいばしら やきふた ★牛乳 ★こまい あおのり とりにく	こめ もちごめ こめぬかあぶら ごまあ ぶら あぶら こめこ じゃがいも	にんじん たけのこ ほししいたけ グリ ンピース たまねぎ コーン こまつな	490	20.4	27.0	2.6
7	水	ごはん ★牛乳 肉じゃが ★かぶのサラダ	★牛乳 ぶたにく	こめ こめぬかあぶら じゃがいも こん にやく さとう	しょうが にんじん たまねぎ さやいん げん かぶ キャベツ かぶ (は) りん ご	502	14.5	24.4	1.5
8	木	★あじの蒲焼き丼 ★牛乳 切干大根のサラダ キャベツのごまみそ汁	★あじ ★牛乳 とりにく みそ	こめ むぎ あぶら かたくりこ こめこ さとう しろうごま ごまあぶら しろすり ごま こめぬかあぶら ごま	きりぼしだいこん にんじん もやし きゅうり ごぼう キャベツ こまつな	530	17.1	29.4	2.4
9	金	～2年生遠足～ ★菜飯 ★牛乳 手作りジャポニッシュしょうまい じゃが芋の中華スープ	★牛乳 ぶたひきにく とりにく	こめ しろうごま ごまあぶら かたくりこ しょうまいのかわ こめぬかあぶら じゃがいも	たまねぎ しょうが ほししいたけ にん じん はくさい こまつな	522	16.9	28.8	2.3
12	月	★あしたばパン ★牛乳 ★赤魚のハーブパン粉焼き ひよこ豆入りミネストローネ	★牛乳 ★あかうお ★パルメザンチーズ とりにく ひよこ まめ レンズまめ	★あしたばパン マヨネーズ (卵なし) パンこ こめぬかあぶら じゃがいも さ とう	パセリ にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ トマトピューレ	533	20.6	38.3	2.8
13	火	～1年生遠足～ ごはん ★牛乳 のりとひじきの佃煮 ★ツナ入り卵焼き カブの豚汁	★牛乳 ほしのり ひじき ★まぐろ ★たまご ぶたにく みそ	こめ さとう こめぬかあぶら こんにゃ く じゃがいも	しょうが たまねぎ ほししいたけ にん じん かぶ かぶ (は)	555	17.4	32.4	2.5
14	水	マーボー豆腐丼 ★牛乳 華風あえ りんごゼリー	ぶたひきにく みそ とうふ ★牛乳 アガー	こめ むぎ こめぬかあぶら さとう ご まあぶら かたくりこ	にんにく しょうが ほししいたけ にん じん たまねぎ たけのこ ねぎ にら きゅうり だいこん りんごジュース	562	15.5	29.6	2.0
15	木	★タコライスキャベツ添え ★牛乳 ★人参しりしり チルドパイン	ぶたひきにく ★チーズ ★牛乳 ★まぐろかん	こめ むぎ こめぬかあぶら さとう	にんにく にんじん たまねぎ トマトか ん キャベツ れいとうパイン	572	17.3	28.3	2.1
16	金	豚丼 ★牛乳 ゴマドレサラダ	ぶたにく ★牛乳	こめ むぎ こめぬかあぶら こんにゃく さとう しろうごま(ねり) しろすりごま ごまあぶら	しょうが たまねぎ にんじん えのきた け ねぎ キャベツ こまつな コーン	501	16.1	29.8	1.5
19	月	★フレンチトースト ★牛乳 ポークビーンズ レモンドレッシングサラダ	★牛乳 ★たまご ぶたにく だいず	★しょくパン さとう こめぬかあぶら じゃがいも	にんにく たまねぎ セロリー にんじん トマトかん トマトピューレ パセリ キャベツ もやし きゅうり レモン	538	19.6	35.6	2.2
20	火	ごはん ★牛乳 ★さばの香味焼き わかめサラダ ★ニラ玉味噌汁	★牛乳 ★さば わかめ みそ ★たまご	こめ さとう こめぬかあぶら ごまあぶ ら	にんにく ねぎ キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ はくさい にら	522	19.2	34.8	2.3
21	水	豚肉炒飯 ★牛乳 貝柱の中華スープ ★ソフール 元気ヨーグルト	ぶたにく ★牛乳 かいばしら とうふ ★ヨーグルト	こめ むぎ こめぬかあぶら かたくりこ さとう	ねぎ たまねぎ にんじん こまつな え のきたけ たけのこ はくさい チンゲン サイ	488	16.8	24.3	2.4
22	木	ごはん ★牛乳 鶏のにんにく味噌焼き 春雨サラダ すまし汁	★牛乳 とりにく みそ とうふ	こめ さとう かたくりこ はるさめ こ めぬかあぶら ごまあぶら やきふ	にんにく ねぎ もやし にんじん ほう れんそう えのきたけ こまつな	518	18.1	30.9	2.2
23	金	ターメリックライス ★牛乳 チリンドロン(スペイン) フライドポテト	★牛乳 とりもも だいず	こめ こめぬかあぶら こめこ あぶら じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん トマトか ん マッシュルーム ピーマン きピーマ ン パセリ	570	14.7	27.3	1.6
26	月	★油麩丼(宮城) ★牛乳 ゆかり和え 大根とあさりの味噌汁	★たまご ★牛乳 あさり みそ	こめ むぎ さとう あぶらふ こめぬか あぶら	にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ も やし こまつな だいこん	518	16.7	27.6	2.5
27	火	ごはん ★牛乳 ★ボンタラのタルタルソース焼き 野菜の塩昆布和え じゃがいものみそ汁	★牛乳 ★たら ★たまご しおこんぶみそ	こめ マヨネーズ (卵なし) ごまあぶ ら じゃがいも	たまねぎ もやし キャベツ にんじん ほうれんそう コーン こまつな	494	19.0	27.7	2.1
28	水	回鍋肉丼 ★牛乳 パンサンスー かんきつ	ぶたにく みそ ★牛乳	こめ むぎ こめぬかあぶら さとう か たくりこ はるさめ ごまあぶら	キャベツ にんじん ピーマン ねぎ ほ ししいたけ たまねぎ にんにく しょう が もやし こまつな かんきつ	531	16.2	28.8	2.0
29	木	～運動会応援メニュー～ チキンカレーライス & ★ミニトンカツ ★牛乳 キャベツともやしのサラダ	とりにく ★牛乳 ぶたにく ★たまご	こめ こめぬかあぶら じゃがいも こむ ぎこ りんご あぶら パンこ さとう	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ もやし こまつな	605	12.8	28.3	2.2
30	金	★鶏南蛮うどん ★牛乳 若草ポテト	とりにく あぶらあげ ★さつまあげ ★牛乳 あおのり	うどん こめぬかあぶら じゃがいも マ ヨネーズ (エッグフリー)	にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ こまつな	466	17.4	29.5	1.6

※ 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

★…食物アレルギー対応を行っている食材、献立

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	533	17.1	30.4	2.2	305	76	2.1	200	0.26	0.44	14	5.1