

令和8年

5月献立表

石神井小学校

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	タッカルビ丼 ★牛乳 ★わかめと卵のスープ ★かんきつ(なつみ)	とりにく レンズまめ ★牛乳 わかめ ★たまご	こめ むぎ こめぬかあぶら さとう さつまいも かたくりこ ごまあぶら	にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン えのきたけ ★なつみ	634	15.8	26.3	2.1
7	木	～八十八夜(5/2)メニュー～ ★練馬スパゲティー ★牛乳 青菜のサラダ ★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 キャベツ こまつな きゅうり たまねぎ にんじん	640	16.0	41.8	2.5
8	金	～2年遠足～ ごはん ★牛乳 鯖の西京焼き えのきたけ 五目汁	★牛乳 さわら みそ かつおぶし とりにく あぶらあげ	こめ さとう こめぬかあぶら ちくわぶ	キャベツ にんじん きゅうり えのきたけ だいこん はくさい こまつな	554	20.2	28.9	2.0
11	月	★きなこ揚げパン ★牛乳 ワントンスープ カラフルポテト	きなこ ★牛乳 レンズまめ ぶたひきにく	あぶら ★ミルクパン グラニューとう ごまあぶら ワントンのかわ じゃがいも マヨネーズ (エッグフリー)	にんじん はくさい もやし ねぎ じゃがいも しょうが にんにく コーン グリンピース	581	15.1	35.6	2.3
12	火	～端午の節句(5/5)メニュー～ 中華ちまき風おこわ ★牛乳 ★まぐろとチーズのつつみ揚げ あさりと厚揚げのスープ ★チルドパン(スティック)	かいばしら やきぶた ★牛乳 ★チーズ かじき あさり あつあげ	こめ もちこめ こめぬかあぶら ごまあぶら あぶら はるまきのかわ こむぎこ	にんじん たけのこ ほししいたけ グリンピース しょうが にんにく たまねぎ えのきたけ じゃがいも とうもろこし	573	19.5	34.4	2.6
13	水	★梅ちりごはん ★牛乳 ★千草焼きのつべい汁 ★かんきつ(河内晩柑)	ちりめんじゃこ ★牛乳 とりにく ひじき だいず ★たまご	こめ こめぬかあぶら さとう じゃがいも こんにゃく ちくわぶ かたくりこ	★かりかりうめ にんじん たまねぎ ほししいたけ だいこん こまつな ★かわちばんかん	574	17.3	29.6	2.4
14	木	ごはん ★牛乳 鯖のカレー焼き コーンポテト 大根と油揚げの味噌汁	★牛乳 さば あぶらあげ みそ	こめ じゃがいも マヨネーズ (エッグフリー)	にんにく しょうが コーン にんじん えのきたけ だいこん ねぎ こまつな	563	18.1	32.6	2.0
15	金	★油麩丼(宮城) ★牛乳 すまし汁(ひらたけ) 野菜の塩昆布和え	★たまご ★牛乳 とりにく あぶらあげ とうふ しおこんぶ	こめ むぎ さとう あぶらふ こめぬかあぶら ごまあぶら	にんじん たまねぎ ねぎ ひらたけ こまつな もやし キャベツ ほうれんそう	562	16.6	29.8	2.4
18	月	ごはん ★牛乳 ★ゆかりとひじきのソフトふりかけ 鶏じゃが 春雨入りキャベツサラダ	★牛乳 ひじき とりもも	こめ ★しろごま こめぬかあぶら こんにゃく じゃがいも さとう はるさめ ごまあぶら	しょうが にんじん たまねぎ さやいんげん キャベツ こまつな	566	13.5	24.6	2.3
19	火	★あじの蒲焼き丼 ★牛乳 ★切干大根のサラダ 野菜と油揚げのみそ汁	あじ ★牛乳 あぶらあげ みそ	こめ むぎ あぶら かたくりこ こめこ さとう ★しろごま ごまあぶら ★しろすりごま	きりほしだいこん にんじん もやし きゅうり えのきたけ キャベツ ねぎ	557	16.7	28.6	2.4
20	水	★黒砂糖パン(ねじり) ★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 ★型抜きチーズ	★牛乳 ★あかうお とりにく ひよこめめ レンズまめ ★チーズ	★くるぎとらパン 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 トマトかん	567	20.3	36.3	2.5
21	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	627	12.8	27.8	2.3
22	金	スタミナ焼肉丼 ★牛乳 青梗菜スープ ぶどうゼリー	ぶたにく ★牛乳 あつあげ かまぼこ 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 にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン えのきたけ チンゲンサイ ぶどうジュース	591	15.6	28.0	2.0
26	火	マーボー豆腐丼 ★牛乳 わかめスープ 大根の中華和え	ぶたひきにく みそ とうふ ★牛乳 とりにく わかめ	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 じゃがいも えのきたけ だいこん きゅうり	572	17.8	31.0	2.6
27	水	★レモンシュガートースト ★牛乳 ポークビーンズ ★わかめとツナのサラダ	★牛乳 だいず ぶたにく レンズまめ わかめ ★まぐろ	★しょくパン さとう マーガリン こめぬかあぶら じゃがいも ごまあぶら ★しろごま ★しろすりごま	レモン 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 こまつな	608	17.2	42.5	2.6
28	木	ごはん ★牛乳 鶏肉の生姜焼き ★ほうれん草のごまだれ和え さつま芋のみそ汁	★牛乳 とりにく あつあげ みそ	こめ さとう かたくりこ ★しろすりごま ★しろごま(ねり) こめぬかあぶら さつまいも	しょうが にんじん キャベツ ほうれんそう ごぼう えのきたけ ねぎ	579	16.4	31.2	1.8
29	金	～1年遠足～ キムタクごはん ★牛乳 ★ししゃものみりん焼き 呉汁 ★かんきつ	とりひきにく ★牛乳 ★ししゃも とりにく あぶらあげ だいず みそ	こめ むぎ ごまあぶら こめぬかあぶら こんにゃく じゃがいも	キムチ たくあん だいこん にんじん えのきたけ こまつな ★かんきつ	565	20.7	30.4	2.6

※ 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17回

★…食物アレルギー対応を行っている食材

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	583	17.0	31.8	2.3	333	88	2.5	211	0.25	0.45	18	5.6