

令和7年

5月献立表

石神井東小学校

実施日		献立名	牛乳	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	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1	木	チキンライス 白身魚のムニエル 森のチャウダー	○	とりにく ぎゅうにゅう たら だいず チーズ	せいはくまい サラダあぶら こむぎこ オリーブゆ かたくりこ さつまいも バター	トマトジュース にんじん たまねぎ えだまめ コーン パセリ しょうが しめじ マッシュルーム こまつな	686	17.8	29.4	2.4
2	金	梅じゃこご飯 筑前煮 根菜のみそきんぴら 抹茶ムース	○	ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう とりにく あつあげ とりひきにく みそ アガー なまクリーム	せいはくまい おおむぎ サラダあぶら こんにゃく じゃがいも さとう ごまあぶら ごま	かんそうかりかりうめ しょうが ごぼう にんじん たまねぎ たけのこ れんこん こまつな しめじ だいこん さやいんげん	658	14.3	27.5	3.6
7	水	中華おこわ 鶏肉の甘味噌かけ 磯香和え 広東風トックのスープ	○	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく みそ さつまあげ のり だいず	せいはくまい もちごめ さとう サラダあぶら かたくりこ トック ごまあぶら しろごま	にんじん たけのこ さやいんげん ほししいたけ しょうが にんにく キャベツ きゅうり だいこん こまつな はくさい たまねぎ にら しめじ	578	21.2	23.8	2.2
8	木	いかと豆腐の野菜あんかけご飯 春雨の甘辛炒め 大根とわかめの味噌汁	○	ぶたにく いか とうふ ぎゅうにゅう とりひきにく とりにく わかめ みそ	せいはくまい サラダあぶら さとう ごまあぶら かたくりこ はるさめ しろごま じゃがいも こんにゃく	しょうが にんにく にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ こまつな ほうれんそう だいこん はくさい キャベツ しめじ	599	17.6	25.4	2.8
9	金	セルフコロッケパン チリコンカン	○	とりひきにく ぎゅうにゅう だいず ぶたひきにく なまクリーム	まるパン じゃがいも サラダあぶら マッシュポテト こむぎこ パンこ しろごま さとう バター	にんじん たまねぎ キャベツ セロリー しょうが にんにく こまつな しめじ トマトかん トマトピューレ	691	15.9	35.6	4.1
12	月	味噌ラーメン 華風胡瓜 パインゼリー	○	ぶたひきにく みそ ぎゅうにゅう ツナ アガー	ちゅうかめん サラダあぶら しろすりごま バター しろごま さとう ごまあぶら	にんにく しょうが キャベツ ねぎ にんじん こまつな にら コーン だいこん きゅうり パインアップルジュース パインかん	589	15.6	29.2	1.9
13	火	麦ご飯 さばのカレー焼き キャベツのおかか醤油 利休汁	○	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ かつおぶし ぶたにく かまぼこ とうふ みそ こんぶ	せいはくまい おおむぎ しろごま ごまあぶら さとう サラダあぶら しろすりごま	にんにく しょうが キャベツ にんじん きゅうり こまつな たまねぎ だいこん チンゲンサイ	575	19.2	34.9	2.3
14	水	高菜と焼豚のチャーハン 春巻き 青梗菜のスープ	○	やきぶた ぎゅうにゅう とりひきにく とりにく とうふ あぶらあげ	せいはくまい おおむぎ サラダあぶら はるまきのかわ はるさめ かたくりこ こむぎこ しろごま ごまあぶら	にんにく たかなづけ ねぎ にんじん たけのこ しょうが ほししいたけ キャベツ だいこん たまねぎ もやし チンゲンサイ しめじ	593	15.2	29.3	2.8
15	木	麦ご飯 のりの佃煮 生揚げの吹き寄せ 小松菜とさつま揚げのごまあえ	○	ぎゅうにゅう のり とりにく あつあげ さつまあげ みそ	せいはくまい おおむぎ さとう サラダあぶら こんにゃく じゃがいも かたくりこ しろすりごま	しょうが にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ こまつな キャベツ だいこん	600	18.1	27.3	2.5
16	金	プルコギ丼 蓮花湯	○	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく とうふ あぶらあげ たまご	せいはくまい おおむぎ サラダあぶら しろごま さとう はるさめ かたくりこ	にんにく しょうが たまねぎ しめじ にんじん もやし キャベツ チンゲンサイ にら りんご はくさい こまつな コーン ほししいたけ	595	18.6	27.8	2.9
19	月	こぎつねご飯 鰺の南蛮ソース 金時計	○	ぶたひきにく あぶらあげ ぎゅうにゅう あじ ぶたにく かまぼこ みそ	せいはくまい おおむぎ サラダあぶら しろごま さとう かたくりこ ごまあぶら さつまいも	にんじん たけのこ えだまめ しょうが にんにく ねぎ キャベツ だいこん こまつな	662	19.2	32.4	2.3
20	火	ご飯 ひじきおかかふりかけ 和風ミートローフ 田舎汁	○	ぎゅうにゅう ひじき とうふ かつおぶし ぶたひきにく たまご ぶたにく みそ	せいはくまい しろごま サラダあぶら さとう パンこ ごまあぶら じゃがいも	えだまめ コーン キャベツ にんじん ねぎ れんこん はくさい たまねぎ こまつな ほししいたけ	611	17.6	30.3	2.7
21	水	ジャンバラヤ キッシュ レンズ豆の野菜スープ	○	ぶたにく ぎゅうにゅう とりひきにく チーズ たまご なまクリーム とりにく あつあげ レンズまめ	せいはくまい サラダあぶら バター じゃがいも	トマトジュース しょうが にんにく たまねぎ にんじん さやいんげん コーン トマトピューレ ほうれんそう マッシュルーム キャベツ だいこん ねぎ こまつな	618	16.4	33.6	2.4
22	木	焼肉ガーリックライス コーンポテト 卵のコンソメスープ	○	ぶたにく ぎゅうにゅう なまクリーム とりにく とうふ たまご	せいはくまい サラダあぶら さとう じゃがいも バター かたくりこ	にんにく たまねぎ にんじ ごぼう しょうが キャベツ こまつな コーン だいこん しめじ ほうれんそう	580	19.2	27.5	2.0
23	金	ピザトースト ペンネのソテー 春雨と鶏団子のスープ	○	ベーコン チーズ ぎゅうにゅう とりひきにく きざみこんぶ あぶらあげ	しょくパン サラダあぶら マカロニ さとう かたくりこ はるさめ しろごま ごまあぶら	たまねぎ ピーマン マッシュルーム トマトピューレ にんにく コーン トマトかん ごぼう にんじん しょうが はくさい ねぎ こまつな	571	18.8	39.1	3.0
26	月	麦ご飯 ししゃものマヨネーズ焼き ひじきとかまぼこのごま酢サラダ 豚じゃがみそ汁	○	ぎゅうにゅう ししゃも あおのり ヨーグルト ひじき かまぼこ ぶたにく あぶらあげ みそ	せいはくまい おおむぎ マヨネーズ(エッグフリー) しろすりごま さとう サラダあぶら じゃがいも こんにゃく	たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん こまつな しょうが ごぼう ねぎ	585	16.8	34.8	2.3
27	火	ハヤシライス パリパリサラダ	○	ぶたにく ぎゅうにゅう	せいはくまい おおむぎ さとう サラダあぶら じゃがいも バター こむぎこ ざらめ ワントンのかわ ごまあぶら	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 キャベツ こまつな えだまめ	662	11.9	32.9	2.3
28	水	焼き鳥丼 道産子汁 宇和ゴールド(みかん)	○	とりにく ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ	せいはくまい さとう サラダあぶら じゃがいも バター	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ にんじん ねぎ しめじ さやいんげん だいこん コーン こまつな にら みかん	588	19.7	24.9	1.7
29	木	三色そばろご飯 のっぺい汁	○	とりひきにく たまご ぎゅうにゅう とりにく あつあげ	せいはくまい おおむぎ サラダあぶら しらたき さとう しろごま じゃがいも こんにゃく でんぶん	しょうが にんにく こまつな キャベツ にんじん もやし はくさい たまねぎ しめじ	588	19.8	32.1	1.8
30	金	スパゲッティーナポリタン キャベツときのこのオイルソテー シャキシャキレタススープ	○	ぶたにく ぎゅうにゅう ベーコン とりにく あつあげ ひよこまめ	スパゲティ サラダあぶら オリーブゆ さつまいも	パセリ にんにく しょうが セロリー にんじん たまねぎ マッシュルーム ほうれんそう トマトピューレ キャベツ コーン えのきたけ しめじ こまつな だいこん レタス	574	18.3	27.0	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

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	610	17.5	30.3	2.5	346	94	2.3	231	0.31	0.46	14	5.8