

令和8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 | | | |
|------|---|----|---|--|---|------------|-----------|--------|--------|
| | | | 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 | 麦ご飯 ひじきふりかけ 筑前煮 根菜のみそぎんぴら | | ぎゅうにゅう ひじき かつおぶし とりひきにく さつまあげ あつあげ とりひきにく みそ | せいはくまい おおむぎ ごま サラダあぶら さとう こんにやく じゃがいも ごまあぶら | 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 さやいんげん | 587 | 15.8 | 23.0 | 2.0 |
| 7 木 | 麦ご飯 鶏肉の南蛮酢 野菜のパペロンチーノ炒め あさりのヌードルスープ | | ぎゅうにゅう とりひき とりひきにく ぶたにく あさり あぶらあげ | せいはくまい おおむぎ さとう かたくりこ サラダあぶら じゃがいも そうめん ごま | しょうが にんにく ねぎ キャベツ たまねぎ にんじん さやいんげん セロリー だいこん こまつな コーン | 572 | 20.6 | 25.8 | 1.8 |
| 8 金 | ガーリックフランス 花野菜のイタリアンサラダ クリームシチュー | | ぎゅうにゅう とりひき だいず なまクリーム | ソフトフランスパン バター サラダあぶら さとう さつまいも マカロニ こむぎこ | にんにく パセリ キャベツ にんじん フロccoli カリフラワー えだまめ しょうが たまねぎ こまつな しめじ コーン きゅうり | 608 | 14.1 | 45.4 | 2.3 |
| 11 月 | こぎつねご飯 鯖の西京焼き じゃこいり風サラダ わかめのすまし汁 | | ぶたひきにく あぶらあげ ぎゅうにゅう さわら みそ ちりめんじゃこ とりひき あつあげ わかめ | せいはくまい おおむぎ サラダあぶら ごま さとう じゃがいも やきい | にんじん たけのこ えだまめ だいこん きゅうり れんこん こまつな しょうが キャベツ たまねぎ ほうれんそう ねぎ | 653 | 21.1 | 31.1 | 2.6 |
| 12 火 | スパゲティナポリタン キャベツとツナのソテー シャキシャキレタススープ | | ぶたにく ぎゅうにゅう ツナ とりひき あぶらあげ ひよこめ | スパゲティ サラダあぶら オリーブゆ じゃがいも | パセリ にんにく しょうが にんじん たまねぎ しめじ ほうれんそう トマトピューレ キャベツ エリンギ コーン レタス だいこん セロリー | 577 | 19.3 | 27.3 | 2.7 |
| 13 水 | 麦ご飯 肉豆腐 小松菜と油揚げのごまあえ ジュシー | | ぎゅうにゅう ぶたにく やきとうふ あぶらあげ みそ | せいはくまい おおむぎ さとう サラダあぶら しらたき しろすりごま | にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ こまつな ねぎ しめじ さやいんげん キャベツ だいこん オレンジ | 586 | 18.4 | 28.7 | 1.5 |
| 14 木 | ジャンバラヤ スペイン風チーズオムレツ レンズ豆の野菜スープ | | ぶたにく ぎゅうにゅう たまご チーズ ツナ とりひき あつあげ レンズまめ | せいはくまい サラダあぶら 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 えだまめ コーン トマトピューレ ほうれんそう トマト マッシュルーム キャベツ だいこん ねぎ こまつな えのきたけ | 593 | 17.7 | 28.5 | 2.6 |
| 15 金 | 鶏肉の甘辛炒め丼 道産子汁 | | とりひき あまからいた どん ぶたにく あつあげ みそ | せいはくまい おおむぎ サラダあぶら こんにやく さとう かたくりこ じゃがいも バター | しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ ごぼう にら ほうれんそう だいこん コーン こまつな | 572 | 21.3 | 23.4 | 2.3 |
| 19 火 | 中華おこわ ★1鶏そぼろと新じゃが芋のうま煮 華風胡瓜 | | とりひき さつまあげ ぎゅうにゅう とりひきにく あつあげ ツナ | せいはくまい もちこめ サラダあぶら さとう じゃがいも かたくりこ ごま ごまあぶら | にんじん たけのこ ねぎ えだまめ ほししいたけ しょうが にんにく たまねぎ ごぼう れんこん こまつな だいこん きゅうり | 617 | 17.7 | 27.6 | 1.9 |
| 20 水 | 麦ご飯 ★2かつおのかりんと揚げ きりぼしだいこんのみそサラダ 金時汁 | | ぎゅうにゅう かつお ハム みそ ぶたにく あぶらあげ とうふ | せいはくまい おおむぎ かたくりこ さとう ごま サラダあぶら ごまあぶら さつまいも こんにやく | しょうが きりぼしだいこん キャベツ にんじん きゅうり さやいんげん だいこん こまつな | 614 | 20.1 | 24.3 | 2.0 |
| 21 木 | キーマカレー ジャーマンポテト フルーツヨーグルト | | とりひきにく だいず ぎゅうにゅう ワインナー ヨーグルト | せいはくまい おおむぎ サラダあぶら こむぎこ バター じゃがいも さとう | しょうが にんにく たまねぎ にんじん ピーマン あかピーマン パセリ トマトかん トマトピューレ さやいんげん みかんかん ももかん りんごかん パインアップルかん | 692 | 14.7 | 29.7 | 1.9 |
| 22 金 | 五目チャーハン 大豆とじゃこの甘辛揚げ 春雨と鶏団子のスープ | | ぶたにく なると たまご ぎゅうにゅう だいず ちりめんじゃこ とりひきにく きざみこんぶ あぶらあげ | せいはくまい おおむぎ さとう サラダあぶら ごまあぶら かたくりこ だいずあぶら ごま はるさめ | にんにく しょうが ねぎ にんじん たけのこ こまつな ごぼう はくさい たまねぎ ほうれんそう | 659 | 18.0 | 33.7 | 2.2 |
| 25 月 | 梅ごまご飯 白身魚の酢豚風 ひっつみ汁 | | ぎゅうにゅう たら とりひき みそ | せいはくまい ごま かたくりこ じゃがいも だいずあぶら さとう サラダあぶら こむぎこ こんにやく | かんそうかりかりうめ しょうが にんにく にんじん たまねぎ たけのこ ピーマン キーマン ほししいたけ しめじ キャベツ だいこん ねぎ こまつな | 644 | 14.3 | 19.1 | 3.9 |
| 26 火 | 担々麺 枝豆チーズじゃが芋もち | | ぶたひきにく みそ ぎゅうにゅう チーズ | ちゅうかめん サラダあぶら しろすりごま さとう バター かたくりこ じゃがいも | にんにく しょうが たけのこ にんじん ねぎ こまつな ほししいたけ えだまめ | 614 | 16.4 | 31.5 | 2.5 |
| 27 水 | 麦ご飯 豆腐の真砂焼き 春雨と胡瓜のピリッとサラダ なめこ汁 | | ぎゅうにゅう とりひきにく ぶたひきにく とうふ ひじき たまご さつまあげ とりひき みそ | せいはくまい おおむぎ かたくりこ さとう はるさめ ごま サラダあぶら じゃがいも | しょうが にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ きゅうり こまつな はくさい だいこん なめこ ほうれんそう れんこん | 612 | 17.5 | 30.1 | 2.2 |
| 28 木 | 麦ご飯 ししゃものカレー焼き ひじきとかまぼこのごま酢サラダ とうもろこしのかきたま汁 | | ぎゅうにゅう ししゃも かまぼこ ひじき ぶたにく あぶらあげ とうふ たまご | せいはくまい おおむぎ しろすりごま さとう サラダあぶら かたくりこ | キャベツ きゅうり にんじん はくさい たまねぎ だいこん ほししいたけ コーン こまつな | 565 | 20.0 | 27.9 | 2.0 |
| 29 金 | セルフコロッケパン (コロッケ、ボイルキャベツ) ABCスープ りんごゼリー | | とりひきにく ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ アカー | 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 だいずあぶら さとう ごま マカロニ | にんじん たまねぎ キャベツ だいこん こまつな りんごジュース りんごかん | 646 | 15.0 | 28.1 | 3.5 |

※ 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

| 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 | 612 | 17.7 | 28.6 | 2.3 | 353 | 99 | 2.4 | 233 | 0.28 | 0.46 | 15 | 8.9 |

★1 食育の日献立です。旬のじゃがいもは、ビタミンCが豊富で、加熱しても壊れにくく、鉄の吸収を助けてくれますので、成長期に積極的に食べたい食材です。
★2 鯉の旬は、年に2回あり、初夏の鯉は「初ガツオ」と呼びます。旬の物は特有の臭いも少なく、美味しいので、ぜひ食べてみてください。