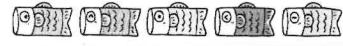


令和8年度

## 5月献立表



上石神井小学校

実施日 日 曜	牛乳	献立名	献立名			栄養量			
			赤の食品 血や肉、骨や歯になる	黄色の食品 体を動かす熱や力になる	緑の食品 体の調子を整える	1食分 (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
1 金	○	中華おこわ ならたまスープ 鶏肉の照り焼き ●こどもの日メニュー	豚肉 飲用牛乳(200ml) 鶏肉 鶏卵 【鶏ガラ】	精白米 もち米 米ぬか油 ごま油 でん粉	しょうが にんじん だけのこ 干しいたけ グリンピース にんにく たまねぎ 根菜ねぎ いら	606	18.2	39.1	2.2
7 木	○	カレーライス 大豆サラダ	豚肉 飲用牛乳(200ml) 黄大豆 【鶏ガラ】	精白米 大麦 米ぬか油 じゃがいも 薄力粉 さらめ糖 三温糖	根菜ねぎ しょうが にんにく にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり	605	12.4	32.6	1.7
8 金	○	ご飯 きのこの五目汁 さばの味噌だれ 和えもの	飲用牛乳(200ml) さば 米みそ 刻みのり 鶏肉 木綿豆腐 【かつお節 昆布】	精白米 でん粉 上白糖	キャベツ にんじん こまつな ぶなしめじ えのきだけ 根菜ねぎ	565	19.5	31.4	2.2
11 月	○	麦ご飯 じゃこふりかけ 肉じゃが からしあえ	飲用牛乳(200ml) しらす干し 糸削り 豚肉 【かつお節】	精白米 大麦 炒りごま(白) 上白糖 米ぬか油 こんにゃく じゃがいも ごま油	にんじん たまねぎ いんげん キャベツ きゅうり	551	16.0	22.7	2.1
12 火	○	ツナチーズトースト ポトフ 冷凍アップル	ツナ ビザチーズ 豚肉 ウィンナー 飲用牛乳(200ml) 【鶏ガラ】	食パン 米ぬか油 じゃがいも シェルマカロニ	たまねぎ パセリ にんにく にんじん 根菜ねぎ しょうが キャベツ 冷凍りんご	569	17.4	37.8	3.0
13 水	○	ブルコギ丼 春雨スープ	豚肉 黄大豆 鶏肉 飲用牛乳(200ml) 【鶏ガラ】	精白米 大麦 米ぬか油 上白糖 ごま油 炒りごま(白) でん粉 緑豆はるさめ	たまねぎ にんじん 緑豆もやし いら しょうが にんにく 根菜ねぎ こまつな	579	16.0	28.8	2.0
14 木	○	ご飯 お麩のすまし汁 鮭のみそマヨネーズ焼き きんぴら大豆	飲用牛乳(200ml) さけ 米みそ 豚肉 大豆 鶏肉 わかめ 【かつお節 昆布】	精白米 マヨネーズ 三温糖 米ぬか油 こんにゃく 上白糖 豆麩	にんじん ごぼう だいこん えのきだけ	555	20.6	27.4	2.4
15 金	○	豆腐と豚肉のあんかけ丼 三色和え 果物(デコボン)	豚肉 木綿豆腐 飲用牛乳(200ml) 【鶏ガラ】	精白米 大麦 米ぬか油 三温糖 でん粉 ごま油 炒りごま(白) 上白糖	しょうが にんにく 根菜ねぎ たまねぎ にんじん だけのこ こまつな きゅうり デコボン	570	16.6	27.2	1.7
18 月	○	じゃこわかめご飯 厚揚げの野菜あん みそドレッシングサラダ	炊き込みわかめの素 しらす干し 飲用牛乳(200ml) 豚肉 生揚げ 米みそ 【かつお節】	精白米 大麦 炒りごま(白) ごま油 じゃがいも 上白糖 でん粉 米ぬか油	しょうが 干しいたけ にんじん たまねぎ はくさい チンゲンサイ だけのこ キャベツ きゅうり	613	17.0	31.7	2.3
19 火	○	丸パン ベーコンとポテトのスープ 白身のフライ ポイルキャベツ	飲用牛乳(200ml) ホキ ベーコン 【鶏ガラ】	丸パン 米ぬか油 薄力粉 パン粉 パン粉 じゃがいも	キャベツ 根菜ねぎ しょうが にんじん たまねぎ スイートコーン缶	587	18.7	34.2	2.6
20 水	○	タコライス もすくスープ	豚肉 黄大豆 飲用牛乳(200ml) もすく 【鶏ガラ 豚骨】	精白米 大麦 米ぬか油 三温糖 でん粉	にんにく にんじん たまねぎ トマト缶 キャベツ えのきだけ こまつな 根菜ねぎ しょうが	572	17.0	29.1	2.2
21 木	○	ご飯 かきたま汁 さわらの生姜風味焼き おかか和え	飲用牛乳(200ml) さわら 糸削り 鶏肉 鶏卵 わかめ 【かつお節 昆布】	精白米 米ぬか油 でん粉	しょうが キャベツ こまつな にんじん たまねぎ	548	20.4	29.1	2.2
22 金	○	キムチチャーハン 中華スープ 中華風卵焼き	豚肉 飲用牛乳(200ml) 鶏肉 鶏卵 【鶏ガラ】	精白米 大麦 米ぬか油 上白糖 でん粉 ごま油	にんじん いら はくさいキムチ たまねぎ 干しいたけ しょうが 根菜ねぎ だけのこ はくさい	553	18.9	34.2	3.3
25 月	○	鶏ごぼうおこわ ちくわぶ汁 ししゃものいそべ揚げ	鶏肉 飲用牛乳(200ml) からふとこもちししゃも あおのり 【かつお節 昆布】	精白米 もち米 米ぬか油 三温糖 薄力粉 ごま油 ちくわぶ	ごぼう にんじん だいこん 根菜ねぎ	589	16.7	33.9	2.4
26 火	○	チンジャオロース丼 わかめスープ 抹茶プリン	豚肉 飲用牛乳(200ml) 鶏肉 わかめ 粉寒天 調理用牛乳 生クリーム 【鶏ガラ】	精白米 大麦 米ぬか油 三温糖 炒りごま(白) でん粉 ごま油 上白糖	しょうが にんにく にんじん たまねぎ だけのこ 青ピーマン 根菜ねぎ だいこん	583	16.6	29.0	2.0
27 水	○	高野豆腐のそぼろ丼 豚汁	鶏肉 凍り豆腐 鶏卵 飲用牛乳(200ml) 豚肉 米みそ 【かつお節】	精白米 大麦 米ぬか油 しらすたき 上白糖 こんにゃく じゃがいも	しょうが にんじん 干しいたけ だいこん 根菜ねぎ	613	18.9	33.6	2.3
28 木	○	ご飯 豆腐のみそ汁 魚のピリ辛味噌焼き じゃがいもの煮物	飲用牛乳(200ml) さけ 米みそ 豚肉 木綿豆腐 油揚げ 【かつお節】	精白米 上白糖 ごま油 ごま サラダ油 じゃがいも	にんにく 根菜ねぎ しょうが にんじん さやいんげん たまねぎ えのきだけ こまつな	594	20.8	28.0	2.3
29 金	○	ベーコンとアスパラの クリームスパゲティ マセドアンサラダ	ベーコン 調理用牛乳 飲用牛乳(200ml) 【鶏ガラ】	スパゲティ 薄力粉 じゃがいも 米ぬか油 上白糖	しょうが 根菜ねぎ にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム アスパラガス きゅうり キャベツ スイートコーン缶	592	14.5	38.8	2.0

※ 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18回

5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)
平均値	580	17.5	31.7	2.3	327	84
5月		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)
平均値		2.0	240	0.30	0.46	14

日本食品標準成分表が改訂され、2020年版(8訂)になりました。2020年版では、エネルギーの計算方法が改訂されたため、エネルギー量が今までより低く算出されます。学校給食実施基準は食品成分表2015年版(7訂)を基に作成されているため、改訂されるまで摂取栄養価のみ記載します。

4月の主な産地					
牛乳	東京都、群馬県、山梨県、青森県、秋田県、宮城県、山形県、北海道				
小松菜	足立区	青ピーマン	茨城県	セロリ	福岡県
しょうが	茨城県	きゅうり	千葉県	清見オレンジ	愛媛県
にんじん	徳島県	いら	栃木県	鶏肉	宮城県
玉ねぎ	北海道 長崎県	えのき	長野県	豚肉	千葉県
じゃがいも	鹿児島県	白菜	茨城県	かつお	鹿児島県
ねぎ	千葉県	もやし	栃木県	鮭	北海道
にんにく	青森県	キャベツ	愛知県	じゃこ	瀬戸内海

毎日の栄養量は、中学年(3・4年生)を目安に載せています。この栄養量に、低学年(1、2年生)は0.8倍、高学年(5、6年生)は1.1倍が目安となります。

