

令和4年

5月献立表

上石神井小学校

実施日	曜	牛乳	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)
2	月	○	わかめご飯 いかのかりんとうがらめ 具だくさんみそ汁	わかめご飯の素 牛乳 いか みそ	油揚げ 豆腐	米 大麦 片栗粉 小麦粉 油 砂糖 米ぬか油	生姜 ごぼう にんじん 大根 ねぎ 小松菜	602	18.1	25.7	3.2		
6	金	○	中華おこわ 卵入り中華風コンスープ ミルクゼリー	鶏もも 牛乳 とり肉 卵 アガー 生クリーム		米 もち米 米ぬか油 ごま油 片栗粉 白ごま 砂糖	にんじん たけのこ 干しいたけ グリーンピース たまねぎ コーン	565	15.8	32.3	2.1		
9	月	○	ご飯 生揚げのふきよせ 小松菜とかまぼこの和え物 柑橘果物	牛乳 鶏もも 厚揚げ かまぼこ		米 米ぬか油 こんにゃく 砂糖 片栗粉 白ごま	生姜 にんじん 干しいたけ たけのこ たまねぎ さやいんげん 小松菜 キャベツ オレンジ	602	16.8	30.9	1.9		
10	火	○	黒糖パン 鮭のラビゴットソース焼 コーンポテト 豆と野菜のスープ	牛乳 鮭 鶏もも いんげん豆		黒砂糖パン 米ぬか油 砂糖 バター ジャガイモ	たまねぎ トマト ピクルス コーン にんじん キャベツ しめじ	591	20.2	34.7	3.0		
11	水	○	高野豆腐のそぼろ丼 そらまめの塩ゆで 味噌けんちん汁	鶏ひき肉 高野豆腐 牛乳 豆腐 油揚げ みそ		米 大麦 米ぬか油 砂糖 ジャガイモ	生姜 にんじん 干しいたけ さやいんげん そら豆 大根 ねぎ 小松菜	579	19.2	30.9	2.6		
12	木	○	ご飯 のりの佃煮 肉じゃが じゃこ入り和え物	牛乳 のり 豚肉 ちりめんじゃこ		米 砂糖 米ぬか油 こんにゃく ジャガイモ ごま油	にんじん たまねぎ さやいんげん 小松菜 もやし	576	15.0	25.5	1.7		
13	金	○	油麩丼 じゃがいもと大根のみそ汁	卵 牛乳 油揚げ みそ わかめ		米 大麦 油麩 砂糖 片栗粉 ジャガイモ	たまねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ ねぎ 大根	591	15.2	27.6	2.9		
16	月	○	ピースごはん 魚のピリ辛味噌焼き シャキシャキ和え 吉野汁	牛乳 かじき みそ かつお節 鶏もも 油揚げ 豆腐		米 砂糖 ごま油 片栗粉 こんにゃく でん粉	グリーンピース にんにく ねぎ 切干大根 もやし 小松菜 にんじん きゅうり ほうれん草	562	20.4	29.6	2.6		
17	火	○	あんかけ焼きそば フルーツ白玉	豚肉 いか うずら卵 牛乳		中華めん 米ぬか油 砂糖 片栗粉 ごま油 白玉団子	にんにく 生姜 たけのこ にんじん 干しいたけ たまねぎ キャベツ もやし チンゲンサイ みかん缶 バインアップル缶 桃缶	619	15.4	23.8	2.0		
18	水	○	ブルコギ丼 わんたんスープ 果物(メロン)	豚肉 牛乳		米 大麦 米ぬか油 砂糖 ごま油 白ごま 片栗粉 ウェーブワフタン	たまねぎ もやし いら にんじん 生姜 にんにく 干しいたけ ねぎ メロン	618	15.7	27.7	2.6		
19	木	○	ボークストロガノフ コーンサラダ	豚肉 生クリーム チーズ 牛乳		米 大麦 米ぬか油 砂糖 バター 小麦粉	にんにく たまねぎ にんじん トマトピューレ マッシュルーム グリーンピース きゅうり キャベツ コーン	618	13.9	33.6	2.5		
20	金	○	ピザバーガー 青のりポテト ABCスープ	ベーコン ハム チーズ 牛乳 青のり		ショートニングパン 米ぬか油 ジャガイモ バター マカロニ	たまねぎ マッシュルーム ビーマン トマトピューレ にんじん キャベツ	609	15.4	41.5	3.1		
23	月	○	鶏ごぼうピラフ ポテトときのこのスープ 米粉の抹茶ケーキ	とり肉 牛乳 ベーコン 卵		米 米ぬか油 バター ジャガイモ 米粉 砂糖 粉糖	生姜 ごぼう にんじん パセリ粉 たまねぎ 小松菜 しめじ	582	13.7	28.8	2.3		
24	火	○	ご飯 ポテトクロック ポイルキャベツ わかめスープ	牛乳 豚ひき肉 とり肉 豆腐 わかめ		米 ジャガイモ バター マッシュポテト パン粉 小麦粉 油 米ぬか油 ごま油	たまねぎ キャベツ にんじん	654	13.8	29.4	2.1		
25	水	○	四川豆腐丼 中華ドレッシングサラダ	豚肉 豆腐 牛乳 ハム		米 大麦 米ぬか油 砂糖 片栗粉 ごま油 白ごま	生姜 にんにく たまねぎ たけのこ にんじん 干しいたけ チンゲンサイ もやし きゅうり	589	17.0	33.0	2.0		
26	木	○	練馬スパゲティ アスパラガスのサラダ オレンジゼリー	まぐろ缶 のり 牛乳 寒天		マカロニ・スパゲティ オリーブ油 砂糖 米ぬか油	大根 キャベツ にんじん コーン アスパラガス たまねぎ オレンジジュース みかん缶	610	16.1	34.5	2.1		
27	金	○	にんじんごはん ししゃものいそべ揚げ どさんこ汁	牛乳 ししゃも 青のり 鶏もも みそ		米 大麦 ごま油 白ごま 小麦粉 油 ジャガイモ バター	にんじん たまねぎ コーン ねぎ 小松菜 生姜 バター	567	17.8	34.4	3.0		
30	月	○	ご飯 鯖の塩焼き ひじきのサラダ 呉汁	牛乳 さば ひじき まぐろ缶 大豆 油揚げ みそ		米 白ごま 米ぬか油 砂糖 こんにゃく	キャベツ にんじん たまねぎ 大根 ねぎ 小松菜	611	19.6	36.4	2.5		
31	火	○	ココアパン キッシュ パミセリスープ	牛乳 鶏ひき肉 大豆 生クリーム 卵 チーズ 鶏もも		ココアパン 米ぬか油 ジャガイモ パミセリ	たまねぎ にんじん ほうれん草 にんにく キャベツ パセリ粉	588	18.0	41.6	2.5		

※ 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19回

1人1回あたりの栄養摂取量平均値(中学生)

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	596	16.7	31.7	2.5	343	89	2.2	222	0.26	0.46	15	6.1



健康早起朝ごはん
「健康早起朝ごはん」運動シンボルマーク

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)をもとに作成されているため、改訂されるまで摂取栄養価のみを記載します。