

家庭数

令和7年 5月分 予定献立表

上石神井北小学校

日	献立名	主 な 材 料 と そ の 働 き						栄 養 量			
		おもにエネルギーのもとになる食品		おもに体をつくるもとになる食品		おもに体の調子を整えるもとになる食品		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	食塩相当量 (g)	
		たんすいかぶつが多い	しぼりが多い	たんぱくしが多い	むきしが多い	カロテンが多い	その他のビタミンが多い				
1 (木)	牛乳 八十八夜 ★おやこどん	はくさいのみそしる ★まっちゃケーキ	こめ きびぎとう でんぶん さとう ★こむぎこ	こめあぶら	とりにく ★たまご みそ とうにゅう	★ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ ほししいたけ はくさい えのきたけ	672	13.6	1.9
2 (金)	牛乳 こどもの日 ちゅうかおこわ	★こまいのユーリンチソース さつきじる	こめ もちこめ さとう でんぶん じゃがいも	こめあぶら ごまあぶら	ぶたにく やきぶた あぶらあげ とうふ かまぼこ	★ぎゅうにゅう ★こまい	にんじん こまつな	ほししいたけ たけのこ ぜんまい ねぎ しょうが にんにく だいこん	539	19.3	1.8
7 (水)	牛乳 ビビンバ	トックスープ	こめ きびぎとう トック	こめあぶら ごまあぶら	ぶたにく あぶらあげ とうふ	★ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	にんにく しょうが ぜんまい もやし たまねぎ えのきたけ ねぎ	573	17.0	2.2
8 (木)	牛乳 旬：新じゃが ★スパゲティミートソース	しんじゃがのまるごとあげ くだもの (かんきつ)	★スパゲティ ★こむぎこ じゃがいも	オリーブゆ こめあぶら	ぶたひきにく だいず	★ぎゅうにゅう	にんじん トマトピューレ パセリ	にんにく しょうが たまねぎ セロリー マッシュルーム セミノー	612	15.6	1.8
9 (金)	牛乳 えだまめひじきごはん	れんこんきんぴら たらものつみじる	こめ きびぎとう でんぶん	こめあぶら ごまあぶら しろごま	ぶたにく あぶらあげ みそ たらすり身 とうふ	ひじき ★ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	ごぼう えだまめ れんこん だいこん こんにゃく ねぎ しょうが	543	16.6	1.8
12 (月)	牛乳 しせんとうふどん	はるさめスープ	こめ きびぎとう でんぶん はるさめ	こめあぶら ごまあぶら	ぶたにく とうふ とりひきにく	★ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ ほししいたけ はくさい えのきたけ	587	16.1	1.9
13 (火)	牛乳 きびごはん	かつおとやさいのにも きりぼしだいこんのあえもの	こめ きび でんぶん さとう きびぎとう	こめあぶら ごまあぶら	かつお	★ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが ごぼう たけのこ だいこん きゅうり もやし きりぼしだいこん こんにゃく	565	18.5	1.5
14 (水)	牛乳 ★バターコーンピラフ	★ホキのチーズパンこやき やさいスープ	こめ ★パンこ じゃがいも	こめあぶら ★バター オリーブゆ	ホキ ぶたにく ベーコン	★ぎゅうにゅう ★チーズ	にんじん こまつな	コーン にんにく たまねぎ キャベツ エリンギ セロリー	557	18.7	2.0
15 (木)	牛乳 郷土料理～沖縄県～ シシジュシー (沖縄風まぜご飯)	★たまごいりにんじんシリシリ イナムドゥチ (沖縄風豚汁)	こめ さとう こんにゃく	こめあぶら	ぶたにく まぐろ ★たまご かまぼこ とうふ みそ	こんぶ ★ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが たまねぎ ごぼう だいこん ほししいたけ ねぎ	542	18.7	2.3
16 (金)	牛乳 ★キーマカレーライス	グリーンサラダ ★みかんいりカルピスゼリー	こめ さとう ★こむぎこ ★カルピス	こめあぶら	だいず ぶたひきにく レンズまめ セラチン	★ぎゅうにゅう かんてん	にんじん トマトかん ブロッコリー	たまねぎ にんにく しょうが セロリー きゅうり キャベツ みかんかん	614	15.2	1.6
19 (月)	牛乳 旬：新生姜 しんしょうがごはん	★たまごやきのあまずあんかけ じゃがいものみそしる	こめ きびぎとう さとう でんぶん じゃがいも	こめあぶら	ぶたひきにく ★たまご あぶらあげ みそ	★ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にら	しょうが たまねぎ たけのこ ほししいたけ えのきたけ	545	15.8	1.8
20 (火)	牛乳 はいがごはん	さばのカレーしょうゆやき しらすいおひたし わかめのみそしる	こめ でんぶん さとう	こめあぶら	さば とうふ みそ	★ぎゅうにゅう しらす わかめ	にんじん	きゅうり キャベツ たまねぎ えのきたけ	543	18.7	1.7
21 (水)	牛乳 旬：おかひじき キムチチャーハン	おかひじきナムル あつあげのちゅうかうまに	こめ きびぎとう でんぶん	ごまあぶら こめあぶら	ぶたにく だいず あつあげ	★ぎゅうにゅう	にんじん おかひじき	にんにく しょうが ねぎ キムチ もやし たまねぎ はくさい たけのこ	592	16.4	2.2
22 (木)	牛乳 旬：スナッペンえんどう ★はいがパン	★サーモンシチュー スナッペンえんどうのサラダ	★はいがパン じゃがいも ★こむぎこ さとう	こめあぶら	さけ ベーコン とうにゅう	★ぎゅうにゅう ★なまクリーム	にんじん ブロッコリー スナッペンえんどう	たまねぎ キャベツ	538	18.3	2.1
23 (金)	牛乳 はいがごはん	ぶたにくのごみそやき にびたし きのこじる	こめ さとう でんぶん	しろごま しろすりごま こめあぶら	ぶたにく みそ とうふ あぶらあげ かつおぶし	★ぎゅうにゅう	こねぎ こまつな にんじん	しょうが にんにく はくさい しめじ えのきたけ	567	16.7	1.7
26 (月)	牛乳 はいがごはん	はたけのおにく みそマヨソース おかかあえ さわにわん	こめ でんぶん きびぎとう さとう	こめあぶら マヨネーズ (卵なし) ごまあぶら	だいず みそ かつおぶし ぶたに く	★ぎゅうにゅう	こまつな にんじん さやえんどう	しょうが にんにく はくさい ごぼう だいこん	590	14.0	1.9
27 (火)	牛乳 小松菜の日給食 こまつなピラフ	★メルルーサのトマトチーズやき ★クラムチャウダー	こめ じゃがいも ★こむぎこ	オリーブゆ こめあぶら	とりにく メルルーサ ベーコン あさり とうにゅう	★ぎゅうにゅう ★チーズ	こまつな トマト にんじん パセリ	にんにく たまねぎ	568	19.4	2.2
28 (水)	牛乳 世界の料理～ベトナム～ ★セルフパインミー	フォーいりごもくスープ ★ベトナムプリン	★むえんパン さとう こめめん	こめあぶら しろごま	ぶたにく とりにく とうにゅう	★ぎゅうにゅう アガー ★コンデンスミルク	にんじん こまつな	たまねぎ しょうが にんにく だいこん レモン えのきたけ もやし	604	17.8	1.8
29 (木)	牛乳 やささばのまぜごはん	★いかのかりんとうがらめ まいたけのみそしる	こめ さとう でんぶん じゃがいも	ごまあぶら しろごま こめあぶら	さば あぶらあげ ★いか みそ	★ぎゅうにゅう	にんじん こねぎ	しょうが はくさい まいたけ ねぎ	580	15.2	1.9
30 (金)	牛乳 ★ジャージャーめん	だいこんナムル りんごゼリー	★ちゅうかめん きびぎとう でんぶん さとう	ごまあぶら こめあぶら	ぶたひきにく だいず みそ	★ぎゅうにゅう アガー	にんじん	にんにく しょうが ねぎ ほししいたけ たけのこ たまねぎ だいこん きゅうり えのきたけ りんごジュース りんごかん	614	15.2	2.1

※ 食材料購入等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 ★はアレルギー食材を含む献立です。
 ※ 表示している栄養価は中学年のものです。中学年を基準に低学年は0.8倍、高学年は1.2倍しています。

～今月の産直食材～

・七分つき米

…埼玉県行田市

※その他、収穫状況に応じて、練馬区石神井台 加藤農園の野菜を使用することがあります。

栄養価の記載について

日本食品成分表2020年版（八訂）で栄養価を算出しています。
 しかし、学校給食実施基準は、日本食品標準成分表2015年版（七訂）
 をもとに算出されているため、摂取栄養価のみを標記しています。

