

家庭数

令和8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 (%)	脂質 (g)	
		たんすいかぶつが多い	しほが多い	たんぱく質が多い	むぎしつが多い	カロテンが多い	その他のビタミンが多い				
1 (金)	こどもの日献立 ★ちゅうかおこわ	★やきししゃも ★ワントンスープ くだもの(りんご)	こめ もちごめ ★ウェーブワントン	こめあぶら ごまあぶら	やきふた とりにく	★ぎゅうにゅう ★ししゃも	にんじん	しょうが ほうししいたけ たけのこ グリンピース にんにく はくさい もやし ねぎ りんご	563	17.8	3.3
7 (木)	旬: えんどうまめ グリンピースごはん	★かつおのあづまに ★ぐだくさんみそしる	こめ かたくりこ さとう じゃがいも	こめあぶら	★かつお みそ	★ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	グリンピース しょうが だいごん えのきたけ キャベツ	558	19.5	3.0
8 (金)	ごはん	とりのてりやき ★やさしいごまみそあえ ★むらくもじる	こめ さとう かたくりこ	★しろごま	とりにく みそ ★たまご どうふ	★ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが もやし ほししいたけ ねぎ	587	19.4	2.3
11 (月)	八十八夜献立 ★だいでいり ドライカレー	★ツナサラダ ★まっちゃゼリー	こめ むぎ ★こむぎこ さとう	こめあぶら ★バター	ふたひきにく だいでいり ★まぐろかん	★チーズ ★ぎゅうにゅう アガー	にんじん ピーマン	しょうが にんにく たまねぎ セロリー りんご マッシュルーム キャベツ きゅうり しょうが キャベツ	650	15.9	2.1
12 (火)	ごはん	いかのしょうがやき わふうサラダ ★みそすいとんじる	こめ じゃがいも ★こむぎこ さとう しらたまこ	こめあぶら	いかとりにく とうふ みそ	★ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが キャベツ だいごん きゅうり コーン ごぼう たまねぎ ねぎ	552	18.9	2.4
13 (水)	★こくさんこむぎの コッペパン	★ラザニアふうグラタン ベジタブルスープ	★こくさんこむぎこ パン ★こむぎこ ★マカロニ	こめあぶら ★バター	ふたひきにく ベーコン	★ぎゅうにゅう ★チーズ	にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが たまねぎ マッシュルーム キャベツ コーン	559	16.7	3.1
14 (木)	ごはん	★あつあげとやさしいのにも やさしいすみそあえ ★ひじきふりかけ	こめ さとう	こめあぶら ★しろごま	ふたにく あつあげ みそ ★かつおぶし	★ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ざやいんげん こまつな	ごぼう たまねぎ だいごん キャベツ もやし	587	16.8	1.6
15 (金)	★キムチチャーハン	★はるまき やさいスープ	こめ むぎ はるさめ かたくりこ ★はるまきのかわ ★こむぎこ	こめあぶら ごまあぶら	ふたにく ★たまご とりにく	★ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが キムチ(7/8不使用) ねぎ ほししいたけ たけのこ キャベツ はくさい コーン	609	14.4	3.1
18 (月)	世界の料理~韓国~ ごはん	★チーズタッカルビ しおナムル たけのことあぶらあげのスープ	こめ さつまいも さとう	ごまあぶら	とりにく あぶらあげ とうふ	★ぎゅうにゅう ★チーズ わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ にんにく しょうが もやし たけのこ ねぎ	570	18.8	2.4
19 (火)	むぎごはん	わふうしおこうじハンバーグ こまつなのおひたし ★みそけんちんじる	こめ むぎ こめこ かたくりこ さとう ごんにやく じゃがいも	こめあぶら	ふたひきにく とりのひきに とうふ みそ	★ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	たけのこ ねぎ えのきたけ ごぼう だいごん	577	17.4	2.3
20 (水)	★とうふとぶたにくの あんかけどん	きりぼしときゅうりのごますあえ くだもの(みしょうかん)	こめ むぎ さとう かたくりこ	こめあぶら ごまあぶら	ふたにく とうふ	★ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ たけのこ しめじ きりぼしだいごん キャベツ きゅうり みしょうかん	565	16.3	2.4
21 (木)	★ジャージャーめん	スパイシーポテトビーンズ	★ちゅうかめん さとう かたくりこ じゃがいも	こめあぶら ごまあぶら	ふたひきにく みそ だいでいり	★ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく しょうが セロリー ねぎ たまねぎ ほししいたけ たけのこ もやし きゅうり	582	16.8	2.4
22 (金)	はいがごはん	★さけのバターしょうゆやき ピーマンともやしいたけ ★やさいとあぶらあげのみそしる	こめ さとう じゃがいも	★バター こめあぶら	★さけ あぶらあげ みそ	★ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン こまつな	にんにく しょうが もやし だいごん ねぎ	560	19.1	2.3
25 (月)	★シナモントースト	★チリコンカン きゃべつとこまつなのサラダ	★しよくパン さとう ★こむぎこ	★マーガリン こめあぶら	だいでいり ベーコン ふたひきにく	★ぎゅうにゅう	にんじん トマトかん こまつな	にんにく たまねぎ キャベツ コーン	572	17.3	2.5
26 (火)	ごはん	★さばのぶんかぼし いそかあえ ★ごもくじる	こめ さとう		★さば とりにく あぶらあげ	★ぎゅうにゅう のり	こまつな にんじん	キャベツ だいごん えのきたけ ねぎ	567	16.7	2.2
27 (水)	はいがごはん	★かんこくふうにくじゃが カリカリあぶらあげサラダ	こめ じゃがいも しらたき さとう	こめあぶら ごまあぶら ★しろごま	ふたにく あぶらあげ	★ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	にんにく しょうが たまねぎ ほししいたけ グリンピース もやし キャベツ	573	15.7	1.7
28 (木)	★ごもくにくうどん	★ちくわのいそべあげ あさづけ	★うどん ★こむぎこ	こめあぶら	ふたにく ★ちくわ あぶらあげ ★かまぼこ	★ぎゅうにゅう あおのり	にんじん こまつな	たまねぎ たけのこ ほししいたけ ねぎ キャベツ きゅうり しょうが	600	18.3	3.0
29 (金)	ごはん	★ふくきたまご ★やさしいおかかあえ ★じゃがいものみそしる	こめ さとう じゃがいも	こめあぶら	とりのひきに ★たまご ★かつおぶし みそ	★ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ ほししいたけ キャベツ ねぎ	541	17.0	2.2

※ 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18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、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。

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	576	17.4	30.9	2.5	343	93	2.2	230	0.28	0.45	14	5.6

~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。

