

令和8年5月 献立表

練馬区立光和小学校

日	曜日	牛乳	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価	
				血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1	金		ごはん 和風塩麹ハンバーグ 野菜のからしあえ えのきと油揚げの味噌汁	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ ひじき あぶらあげ みそ	ごめ ごま パンこ かたくりこ さとう じゃがいも	たけのこ ねぎ もやし にんじん ごまつな きゅうり たまねぎ えのきたけ	620	28.0
7	木		すき焼き丼 じゃがいもの味噌汁 米粉の抹茶ケーキ	ぶたにく やきとうふ ぎゅうにゅう あぶらあげ わかめ みそ とうにゅう	ごめ むぎ あぶら しらたき さとう じゃがいも ごめ とうにゅうバター	にんじん たまねぎ しめじ ごまつな ねぎ えのきたけ	691	28.8
8	金		中華風炊き込みごはん ジャンボ揚げぎょうざ ビーフンスープ	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく とうふ かまぼこ	ごま あぶら ごめ もちごめ しらたき さとう じゃがいも ごむぎこ あぶら ビーフン	にんじん たけのこ ほししいたけ キャベツ にんにく しょうが ねぎ いら たまねぎ えのきたけ ごまつな	624	26.1
11	月		麻婆豆腐丼 中華スープ つぶつぶみかんゼリー	ぶたにく だいたず みそ とうふ ぎゅうにゅう とりにく わかめ かんてん	ごめ むぎ あぶら さとう かたくりこ ごま あぶら ごま	にんにく しょうが ねぎ ほししいたけ にんじん たけのこ いら もやし ごまつな みかん	646	27.2
12	火		ごはん 鱈の玉ねぎソース 野菜のごまあえ 豚汁	ぎゅうにゅう あじ ぶたにく とうふ みそ	ごめ かたくりこ あぶら さとう ごま じゃがいも こんにゃく	たまねぎ もやし ごまつな にんじん キャベツ ごぼう だいこん ねぎ	608	30.4
13	水		きなご揚げパン オニオンドレッシングサラダ 麦入りミネストローネスープ	きなこ ぎゅうにゅう ベーコン とりにく だいたず	コッペン さとう あぶら じゃがいも おおむぎ	きゅうり キャベツ にんじん コーン たまねぎ にんにく セロリー トマトかん トマトビュレ	600	24.0
14	木		グリーンピースごはん とうふナゲット 小松菜の味噌汁	ぎゅうにゅう とうふ とりにく こうやどうふ あぶらあげ みそ	ごめ あぶら かたくりこ さとう	グリーンピース たまねぎ にんにく しょうが にんじん きりほしだいこん ごまつな	604	26.4
15	金		カレーライス コールスローサラダ カラマンダリン	ぶたにく だいたず ぎゅうにゅう	ごめ むぎ あぶら じゃがいも とうにゅうバター ごめこ さとう	しょうが にんにく にんじん たまねぎ セロリー りんご キャベツ コーン 宇和ゴールド	697	22.5
18	月		ブルコギ丼 わかめスープ アップルキャラロットゼリー	ぶたにく ぎゅうにゅう わかめ とりにく とうふ かんてん	ごめ むぎ あぶら さとう しらたき るごま かたくりこ ごま あぶら はちみつ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ もやし エリンギ いら しめじ ねぎ りんごジュース	596	24.3
19	火		2色ごま塩ごはん 鰹の甘辛揚げ 磯香和え 呉汁	ぎゅうにゅう かつお のり だいたず ぶたにく あぶらあげ みそ	ごめ むぎ ごま かたくりこ あぶら さとう じゃがいも こんにゃく	しょうが ごまつな にんじん もやし キャベツ ごぼう ねぎ	601	30.5
20	水		パプリカライス チキンクリームソースぞえ カリカリポテトサラダ はるか	とりにく だいたず ぎゅうにゅう とうにゅう なまクリーム	ごめ むぎ とうにゅうバター ごむぎこ じゃがいも あぶら さとう	パセリ にんじん たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり ネーブル	630	20.8
21	木		ごはん 手作りふりかけ にんじん入り卵焼き なめこの味噌汁	ぎゅうにゅう かつお ぶし あおのり ちりめんじゃこ とりにく とうふ たまご みそ あぶらあげ	ごめ ごま あぶら さとう	ほししいたけ にんじん たまねぎ なめこ ねぎ ごまつな	608	31.1
22	金		しょうゆラーメン ツナの Snack パイ	ぶたにく わかめ なたと ぎゅうにゅう ツナ おから	ちゅうかめん さとう ごま あぶら ノンエッグマヨネーズ ぎょうざのかわ あぶら	しなちく にんじん もやし しょうが たまねぎ レモン パセリ	620	24.4
25	月		さけ 鮭ごはん 肉じゃが ねりまん 練馬産きゅうりの塩きゅうり 宇和ゴールド	こんぶ さけ ぎゅうにゅう ぶたにく	ごめ むぎ ごま あぶら ごま あぶら じゃがいも こんにゃく さとう	たまねぎ にんじん さやいんげん きゅうり かわちぼんかん	593	27.5
26	火		ごはん 四川豆腐 切干大根のナムル 日向夏	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ	ごめ あぶら さとう ごま あぶら かたくりこ ごま	たまねぎ たけのこ しょうが にんにく にんじん ごまつな ほししいたけ あかピーマン きりほしだいこん もやし きゅうり ねぎ みしょうかん	625	27.1
27	水		ピザトースト 米粉マカロニスープ スパイシー豆	ウイナー チーズ ぎゅうにゅう とりにく だいたず	しよくパン じゃがいも ごめコマカロニ かたくりこ あぶら	にんにく たまねぎ トマトビュレ マッシュルーム ピーマン にんじん はくさいパセリ	599	27.4
28	木		とり 鶏ごぼうごはん ししゃものさざれ焼き 野菜の味噌汁 でこぼん	とり ぶた 揚げ ぎゅうにゅう ししゃも チーズ あつあげ わかめ みそ	ごめ もちごめ ごめかあぶら さとう ノンエッグマヨネーズ パンこ コーンフレーク じゃがいも	ごぼう にんじん ほししいたけ さやいんげん だいこん ごまつな はるか	607	26.4
29	金		焼き豚チャーハン みどりのワンタン おかしなおかしな目玉焼き	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく かんてん	ごめ むぎ あぶら ごま あぶら ワンタンのかわ さとう	しょうが にんにく にんじん ねぎ コーン ごまつな えのきたけ はくさい もち	651	21.9

～今月の献立より～

●学校行事・食材料購入等の都合により献立を変更することがあります●

- 7日 5月は新茶の季節です。3年生音楽「茶つみ」とのコラボデザート♪抹茶を使ってカップケーキを作ります。
- 8日 5月5日は端午の節句です。800人分のちまきを作ることはできませんが、中華おこわと、兜の形のかまぼこを入れたスープを作ります。
- 14日 1年生が生活科グリーンピースのさやだしをします。そのグリーンピースを使って「グリーンピースごはん」を作ります。
- 25日 練馬の農家さんの畑でとれた新鮮なきゅうりを味わえる「塩きゅうり」を作ります。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄分	ビタミン				食物繊維	食塩
	Kcal	g	g	mg	mg	A(μg)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)	g	g
光和小5月平均	622	26.3	20.3	356	2.6	285	0.43	0.52	28	6.9	2.4

(3・4年生 一人一食あたりの栄養所要量)

