＊ 5月の献立 ＊

家庭数配布

令和8年度　練馬区立北原小学校

日	曜日	献立名	牛乳	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	栄養量(中学年) ｴﾈﾙｷﾞｰ(Kcal)	 たんぱく質(%)
1	金	中華風おこわ さばのピリ辛焼き 春雨スープ	○	やきぶた ぎゅうにゅう さば ぶたにく かまぼこ	こめ もちごめ ごまあぶら こめあぶら さとう はるさめ	しょうが たけのこ にんじん ほししいたけ **ねぎ** コーン にんにく はくさい こまつな	568	19.4
7	木	中華丼 青のりビーンズポテト	○	ぶたにく いか ぎゅうにゅう だいず あおのり	こめ おおむぎ こめあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら じゃがいも	にんにく しょうが にんじん たけのこ たまねぎ はくさい ほししいたけ チンゲンサイ	579	17.5
8	金	麦ごはん しそひじきふりかけ じゃがいものそぼろ煮 野菜のごま和え	○	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき かつおぶし	こめ おおむぎ こめあぶら しらたき じゃがいも さとう かたくりこ ごま	しょうが たまねぎ にんじん さやいんげん もやし こまつな	576	15.8
11	月	三色丼 わかめスープ	○	たまご ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく とうふ わかめ	こめ おおむぎ こめあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ こまつな えのきたけ **ねぎ**	578	18.6
12	火	ごはん さわらの薬味焼き ひじきと枝豆の炒り煮 ちくわぶ汁	○	ぎゅうにゅう さわら ひじき あぶらあげ とりにく	こめ さとう ごまあぶら こめあぶら ちくわぶ	にんにく しょうが **ねぎ** にんじん えだまめ だいこん えのきたけ こまつな	564	18.8
13	水	麦ごはん 四川豆腐 ビーフンソテー カルピスゼリー	○	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ かんてん	こめ おおむぎ こめあぶら ごまあぶら さとう かたくりこ ビーフン カルピス	しょうが にんにく **ねぎ** たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ チンゲンサイ キャベツ あかピーマン みかんかん	574	15.3
14	木	胚芽パン アスパラとポテトのグラタン ミネストローネ	○	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ とりにく レンズまめ	はいがパン こめあぶら バター こむぎこ じゃがいも パンこ マカロニ さとう	にんにく たまねぎ マッシュルーム アスパラガス セロリー にんじん キャベツ トマトかん トマトピューレ こまつな	605	16.3
15	金	チキンカレーライス キャベツとコーンのサラダ くだもの(デコポン)	○	とりもも レンズまめ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも こむぎこ さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ コーン レモン デコポン	618	13.5
18	月	コーンチーズトースト ポークビーンズ 切干大根とツナのサラダ	○	チーズ ぎゅうにゅう ぶたにく いんげんまめ まぐろかん	しょくパン マヨネーズ(たまごなし) こめあぶら じゃがいも さとう ごまあぶら	たまねぎ コーン セロリー にんにく マッシュルーム にんじん トマトピューレ きりぼしだいこん **キャベツ** こまつな	593	18.5
19	火	麦ごはん 千草焼き 大豆とじゃこのからめ煮 呉汁	○	ぎゅうにゅう たまご とりにく だいず ちりめんじゃこ とうふ あぶらあげ	こめ おおむぎ こめあぶら さとう かたくりこ じゃがいも あぶら くずこ	たまねぎ にんじん ほししいたけ ねぎ きりぼしだいこん こまつな だいこん	607	18.3
20	水	麦ごはん ジャンボ揚げギョウザ ナムル 中華風コーンスープ	○	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく たまご	こめ おおむぎ ごまあぶら かたくりこ ぎょうざのかわ こめあぶら	**キャベツ** たまねぎ にら しょうが にんにく もやし にんじん こまつな コーン	581	14.4
21	木	ごはん さんが焼き 野菜の塩昆布和え 浸し煮	○	ぎゅうにゅう あじ たら ぶたにく みそ のり しおこんぶ とりにく かまぼこ	こめ さとう マヨネーズ(たまごなし) こむぎこ ごまあぶら かたくりこ	ねぎ しょうが **キャベツ** にんじん こまつな だいこん ほししいたけ	553	19.0
22	金	ガーリックライス 白身魚のフリッター マカロニスープ	○	ぶたにく ぎゅうにゅう たら とりにく	こめ おおむぎ こめあぶら こむぎこ かたくりこ じゃがいも マカロニ	にんにく ねぎ にんじん たまねぎ セロリー こまつな	583	19.1
25	月	北原味噌ラーメン ししゃものごまフライ	○	みそ ぶたにく ぎゅうにゅう ししゃも	ちゅうかめん ごまあぶら こめあぶら こむぎこ パンこ ごま	にんにく しょうが ねぎ にんじん はくさい たまねぎ もやし チンゲンサイ	625	18.7
26	火	麦ごはん かつおの揚げ煮 野菜のからし和え うすくず汁	○	ぎゅうにゅう かつお とりにく とうふ	こめ おおむぎ かたくりこ さとう ごまあぶら こめあぶら さといも くずこ	しょうが にんじん キャベツ こまつな にんにく だいこん えのきたけ しめじ ねぎ	572	18.7
27	水	ターメリックライス ドライカレー パリパリサラダ くだもの(すいか)	○	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	こめ おおむぎ こめあぶら こむぎこ さとう ワンタンのかわ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん レーズン トマトかん **キャベツ きゅうり** すいか	607	15.8
28	木	練馬スパゲティ アスパラガス入りキャベツサラダ 夏みかんカップケーキ	○	まぐろかん のり ぎゅうにゅう たまご	スパゲティ オリーブゆ こめあぶら さとう はちみつ バター マーマレード こむぎこ	だいこん **キャベツ** アスパラガス にんじん	647	14.5
29	金	雑穀わかめごはん 小魚の香味揚げ 野菜のおかか和え 豚汁	○	わかめ ぎゅうにゅう きびなご かつおぶし ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	こめ くろまい あかまい もちむぎ かたくりこ あぶら こめあぶら こんにゃく じゃがいも	しょうが **キャベツ** にんじん はくさい こまつな ごぼう だいこん たまねぎ しめじ ねぎ	535	18.1

※学校行事、食材料等の関係で献立を一部変更する場合があります
※太字の食材は練馬区産を使用予定です

【一人あたりの平均栄養摂取量】

	エネルギー kcal	タンパク質 %	脂質 %	食塩 g	カルシウム g	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRE	ビタミンB_1 mg	ビタミンB_2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
5月平均(中学年)	587	17.2	33.2	2.3	329	84	2.1	203	0.30	0.46	13	5.4

「早寝早起き朝ごはん」シンボルマーク