

令和7年



5月献立表



練馬区立関町小学校

実施日 日 曜	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 100kcal	エネルギー (%)
1 木	牛乳 ごはん さけの塩焼き 干草和え とん汁	牛乳 鮭 ふた肉 豆腐 みそ		米 ごま油 さとう 油 こんにゃく じゃがいも		キャベツ にんじん もやし 小松菜 えのきだけ しょうが 大根 ごぼう ねぎ		569	21.0
2 金	牛乳 練馬スパゲティ 野菜のソテー まっちゃんケーキ	ツナ 牛乳 豆腐 卵 豆乳		スパゲティ(卵なし) オリーブ油 さとう かたくり粉 油 小麦粉 マーガリン(乳不使用)		大根 キャベツ コーン にんじん		691	15.6
7 水	牛乳 チリビーンズライス バリバリサラダ	ふた肉 大豆 牛乳		米 大麦 油 さとう ワンタンの皮 はちみつ		にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト缶 トマトピューレ キャベツ きゅうり コーン		616	15.2
8 木	牛乳 ちゅうかおこわ ビーフンのちゅうかいため ちゅうか風コンスープ	焼き豚 牛乳 ふた肉 とり肉 豆腐 卵		米 もち米 ごま油 油 ビーフン かたくり粉		にんじん たけのこ ししいたけ グリーンピース しょうが にんにく キャベツ もやし 小松菜 たまねぎ ねぎ クリームコーン缶 チンゲンサイ		603	15.9
9 金	牛乳 ひじきごはん あつやき卵 新たまねぎのみそ汁	とり肉 油揚げ ひじき 牛乳 大豆 卵 みそ わかめ		米 油 こんにゃく さとう じゃがいも		にんじん たまねぎ ししいたけ グリーンピース 大根 たまねぎ えのきだけ		579	17.7
12 月	牛乳 ごはん じゃこふりかけ あおなのおひたし 肉どうぶ	牛乳 ちりめんじゃこ おかか 塩こんぶ ふた肉 豆腐		米 ごま さとう 油 こんにゃく		小松菜 にんじん もやし えのきだけ たまねぎ ねぎ グリンピース		552	18.7
13 火	牛乳 グリわかごはん にびたし 新じゃがいものそぼろに くだもの(予定:すいか)	わかめ 牛乳 油揚げ ふた肉		米 さとう 油 じゃがいも こんにゃく かたくり粉		グリーンピース にんじん もやし ほうれん草 小松菜 しょうが たまねぎ ししいたけ さやいんげん くだもの(予定:すいか)		585	13.9
14 水	牛乳 ボークカレーライス オニオンドレッシングサラダ	ふた肉 牛乳		米 大麦 油 じゃがいも バター 小麦粉 さとう		しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり		637	13.2
15 木	牛乳 スタミナ丼 大根のいためナムル ゆでそらまめ	ふた肉 牛乳		米 大麦 油 さとう かたくり粉 ごま油 ごま		しょうが たまねぎ にんじん もやし キャベツ いら りんご にんにく 大根 小松菜 そら豆		563	17.5
16 金	牛乳 麦ごはん しぜんどうふ ちゅうかサラダ	牛乳 ふた肉 豆腐		米 大麦 油 さとう かたくり粉 ごま油		にんにく しょうが にんじん しいたけ たけのこ ねぎ グリーンピース キャベツ もやし きゅうり コーン		568	16.6
19 月	牛乳 山菜うどん ちくわのいそ辺あげ ぶどうゼリー	とり肉 油揚げ 牛乳 ちくわ 青のり アガー		うどん かたくり粉 油 小麦粉 さとう		にんじん たまねぎ ししいたけ えのきだけ なめこ ぜんまい 生わらび 小松菜 ねぎ ぶどうジュース		578	16.3
20 火	牛乳 ごはん たけのこつくねバーグ キャベツの塩こんぶいため 野菜のみそ汁	牛乳 とり肉 豆腐 塩こんぶ 油揚げ みそ		米 油 かたくり粉 さとう ごま油		たけのこ たまねぎ しょうが しそ キャベツ にんじん もやし 大根 ぶなしめじ ねぎ 小松菜		563	17.3
21 水	牛乳 山菜ごはん ししゃものフライ いなか汁	とり肉 油揚げ 牛乳 ししゃも みそ		米 もち米 油 さとう 小麦粉 パン粉 油 じゃがいも こんにゃく		にんじん たけのこ ぜんまい 生わらび 大根 えのきだけ 小松菜		593	16.9
22 木	牛乳 あしたばパン ポテトグラタン マカロニスープ	牛乳 とり肉 ピザチーズ		あしたばパン 油 小麦粉 バター じゃがいも シェルマカロニ(卵なし)		たまねぎ マッシュルーム パセリ にんにく にんじん キャベツ 小松菜		546	16.3
23 金	牛乳 ごはん みそカツ ポイルキャベツ 野菜わん	牛乳 ふた肉 みそ 豆腐 油揚げ		米 小麦粉 パン粉 油 さとう ごま こんにゃく		キャベツ 大根 にんじん ねぎ 小松菜		624	17.1
27 火	牛乳 ねぎ塩ふた丼 いためナムル ゆうやけゼリー	ふた肉 牛乳 アガー		米 大麦 油 ごま油 かたくり粉 さとう		にんにく ねぎ にんじん もやし 万能ねぎ レモン 小松菜 みかんジュース		569	16.9
28 水	牛乳 ビビンバ かんたんスープ	ふた肉 大豆 牛乳 とり肉		米 大麦 油 さとう かたくり粉 ごま油		しょうが にんにく ぜんまい たけのこ にんじん もやし 小松菜 たまねぎ ししいたけ 白菜 チンゲンサイ		556	15.6
29 木	牛乳 はちみつレモントースト 大根サラダ アスパラのクリームシチュー	牛乳 とり肉 生クリーム 大豆		食パン マーガリン(乳不使用) はちみつ 油 さとう じゃがいも 小麦粉 バター リボンマカロニ(卵なし)		レモン 大根 キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ にんにく マッシュルーム アスパラガス		650	13.6
30 金	牛乳 ごはん かつおの甘辛あげ 三色いため 若竹汁	牛乳 かつお 豆腐 わかめ		米 かたくり粉 小麦粉 油 さとう ごま		しょうが にんにく もやし にんじん 小松菜 たけのこ 大根 えのきだけ ねぎ		567	20.2

※ 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

【今月の1人1日あたりの平均栄養摂取量(中学年)】

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維
	kcal	%	%	g	mg	mg	g	μgRE	mg	mg	mg	g
今月の平均	590	16.5	30.5	2.5	327	88	2.2	221	0.31	0.44	13	5.7

※低学年は0.82倍、高学年は1.2倍の栄養価になります。

※日本食品標準成分表が2020年に改訂され、エネルギーの算出方法が改訂されたため、エネルギー量が改訂前より、低く算出されます。

