



令和7年度 5月のこんだて



大泉小学校

実施日	曜	牛乳	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 - (kcal)	たんぱく質口 (%)
1	木		*麦ご飯 *四川豆腐 八十八夜(はちじゅうはちや) *野菜のゴマサラダ *まっちゃ豆	★ぎゅうにゅう ぶたにく とらふ いりだいず きなこ ★だっしゅんにゅう	こめ むぎ こめぬかあぶら さとう でんぶん ごまあぶら しろすりごま しろごま	しょうが にんにく たまねぎ にんじん だけのこ ほししいだけ チンゲンサイ キャベツ こまつな	647	17.1
2	金		*はちみつレモントースト *春野菜のクリーム煮 *コールスロー	★ぎゅうにゅう ベーコン とりにく ★チーズ ★なまクリーム	★しょくパン はちみつ マーガリン こめぬかあぶら じゃがいも ★バター ★こむぎこ さとう	レモン にんにく たまねぎ にんじん セロリー かぶ アスパラガス キャベツ コーン	634	12.9
7	水		*ハンガリアンライス *もやしサラダ *パインみるくゼリー	ベーコン ぶたひきにく ★チーズ ★ぎゅうにゅう アガー	こめ むぎ こめぬかあぶら ざらめ ★バター ★こむぎこ オリーブゆ さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリー トマト ビューレ ビーマン もやし きゅうり パインアップルかん レモン	686	12.1
8	木		*五目チャーハン *とびうお餃子 *野菜スープ	やきふた なたと ★たまご ★ぎゅうにゅう とひうお とりにく かまぼこ	こめ おおむぎ こめぬかあぶら ごまあぶら ★きょうさのかわ かたくりこ じゃがいも	にんにく ねぎ にんじん えだまめ キャベツ にら ほししいだけ しょうが ごぼう だいこん	598	17.3
9	金		*豚キムチ丼 *バリバリサラダ	ぶたにく あぶらあげ みそ ★ぎゅうにゅう	こめ むぎ こめぬかあぶら さとう でんぶん ごまあぶら あぶら ★ワタンのかわ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ だけのこ もやし キムチ キャベツ だいこん	606	14.1
12	月		*パプリカライス *インディアンポテト *フルーツポンチ	ベーコン ★ぎゅうにゅう ぶたひきにく	こめ オリーブゆ あぶら じゃがいも こめぬかあぶら さとう ★スイートコンにゃく ゼリー	にんにく たまねぎ にんじん コーン パセリ みかんかん パインアップルかん ★ももかん りんごかん レモン	639	12.0
13	火		*七分づきごはん *ビリビリしらたき *筍しゅうまい *かきたま汁	★ぎゅうにゅう ぶたひきにく とりにく とらふ ★たまご	こめ ごまあぶら しらたき さとう かたくりこ ★しゅうまいのかわ	にんにく ねぎ たまねぎ だけのこ ほししいだけ しょうが にんじん えのきたけ こまつな	604	18.4
14	水		*七分づきごはん *かつおの香味揚げ *豚汁	★ぎゅうにゅう かつお ぶたにく あぶらあげ みそ	こめ こめこ あぶら こめぬかあぶら さとう かたくりこ コンにゃく じゃがいも	しょうが にんにく パインアップルかん ごぼう だいこん にんじん ねぎ	608	21.6
15	木		*三色丼 *沢煮焼	とりひきにく ★たまご ★ぎゅうにゅう とりにく とらふ かまぼこ	こめ こめぬかあぶら さとう かたくりこ	しょうが えのきたけ こまつな はくさい だいこん にんじん	604	19.7
16	金		*ターメリックライス *キーマカレー *キャベツのあっさりあえ *河内晩柑 *ジョア	★ジョア ぶたひきにく かつおぶし	こめ おおむぎ とらふにゅうバター こめぬかあぶら りんご こめこ さとう しろすりごま しろごま	にんにく しょうが セロリー たまねぎ にんじん トマトかん ★グリーンピース キャベツ こまつな かわちはんかん	602	12.8
19	月		*わかめご飯 *ししゃものみりん焼き *太平燕(タイピーエン) *清美オレンジ	たきこみわかめのもと ★ぎゅうにゅう ★ししゃも ぶたにく なたと ★うすらたまご いかに ★えび	こめ こめぬかあぶら はるさめ ごまあぶら	にんにく しょうが たまねぎ にんじん はくさい もやし チンゲンサイ オレンジ	602	17.7
20	火		*七分づきごはん *五目すいとん *畑のお肉カレーマヨネーズ	★ぎゅうにゅう だいず 豆乳入りホイップ とりにく あぶらあげ	こめ こめこ あぶら こめぬかあぶら さとう マヨネーズ(卵なし) しらたまこ ★こむぎこ	しょうが にんにく たまねぎ レモン ごぼう にんじん だいこん まいたけ はくさい ねぎ こまつな	670	14.7
21	水		*練馬スパゲティ *マスタードサラダ *甘夏ケーキ	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 さとう こめぬかあぶら マーメイド ★こむぎこ ★バター	だいこん キャベツ もやし にんじん コーン なつみかんかん	627	14.9
22	木		*かてめし *みそポテト(埼玉県郷土料理) *つくね汁	とりにく あぶらあげ ★ぎゅうにゅう ★たまご みそ	こめ もちこめ こめぬかあぶら さとう じゃがいも ★こむぎこ あぶら かたくりこ	ごぼう にんじん ほししいだけ かんぴょう あさつき しょうが ねぎ だいこん はくさい こまつな	652	15.6
23	金		*ゆかりご飯 *韓国風肉じゃが *カリカリ油揚げのサラダ	★ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ	こめ こめぬかあぶら しらたき じゃがいも さとう しろごま ごまあぶら	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ★さやいんげん こまつな キャベツ	599	15.0
26	月		*ゴマご飯 *ふわふわつくね焼き *五月汁	★ぎゅうにゅう とりにきにく はんぺん とりにく あぶらあげ かまぼこ	こめ ぐろごま マヨネーズ(卵なし) こめパンこ こめこ さとう ごまあぶら かたくりこ じゃがいも	たまねぎ しょうが だいこん にんじん えのきたけ ねぎ こまつな	620	18.0
27	火		*七分づきごはん *かつおでんぶ *ぼらの照り焼き *野菜たっぷりみそ汁	★ぎゅうにゅう かつおぶし ぼら ぶたにく あぶらあげ みそ	こめ さとう しろごま でんぶん こめぬかあぶら じゃがいも	しょうが ごぼう にんじん だいこん はくさい ねぎ	603	21.2
28	水		*山菜おこわ *擬製豆腐 *けんちん汁	とりにく あぶらあげ ★ぎゅうにゅう とりにきにく とらふ ★たまご	こめ もちこめ こめぬかあぶら さとう じゃがいも コンにゃく	だけのこ ぜんまい わらび たまねぎ にんじん ほししいだけ みつば ごぼう だいこん ねぎ	597	18.4
29	木		*黒焼きそばパン(東村山市) *ABCスープ *河内晩柑	ぶたひきにく あおのり ★ぎゅうにゅう ベーコン とりにく	★コッパパン こめぬかあぶら ★ちゅうかめん ★マカロニ	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ かわちはんかん	599	15.7
30	金		*七分づきごはん *青森イカメンチ *せんべい汁	★ぎゅうにゅう いかに とりにく ★たまご あぶらあげ	こめ かたくりこ こめこ ★こむぎこ ★パンこ あぶら さとう ★なんぶせんべい	たまねぎ キャベツ だいこん にんじん まいたけ ねぎ こまつな	644	18.8

※ 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20回

※ 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。



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 (ugRAE)	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	622	16.4	31.4	2.8	334	99	2.2	182	0.33	0.42	15	5.8
基準値	650	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上

