



令和8年度 5月のこんだて



大泉小学校

実施日	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 (%)
1 金		*麦ご飯 *四川豆腐 *野菜のナムル *まっちゃ豆	*ぎゅうにゅう ぶたにくとうふいりだいず きなこ *だつしんにゅう	こめもちむぎこめぬかあぶらさとう でんぶんごまあぶら *しろごま	しょうがにんにくたまねぎにんじん たけのこ *ほししいたけチンゲンサイ もやしこまつな	635	17.7
7 木		*ターメリックライス *キーマカレー *和風サラダ *はるか	*ぎゅうにゅう ぶたひきにく	こめもちむぎとうにゅうバター こめぬかあぶらりんごこめこさとう	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 きゅうりれんこんだいこんはるか	635	13.7
8 金		*練馬スパゲティ *マスタードサラダ *甘夏ケーキ	かんてんまくろ *のり *ぎゅうにゅう *たまご	*スパゲティ さとう こめぬかあぶら マーマレード *ごむぎこ *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	597	15.7
11 月		*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	*しょくぱん はちみつとうにゅうバター こめぬかあぶらじゃがいも *バター *ごむぎこさとう	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	599	13.4
12 火		2年生グリーンピースのさやとり体験 *グリーンピースご飯 *たけのこしゅうまい *五月汁	*ぎゅうにゅう ぶたひきにくとりにく あぶらあげ かまぼこ	こめもちごめかたくりこごまあぶら *しゅうまいのかわ じゃがいも	*グリーンピースたまねぎたけのこ *ほししいたけしょうがだいこんにんじん ねぎこまつな	608	18.0
13 水		*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
14 木		*豚キムチ丼 *バリバリサラダ *河内晩柑	ぶたにく あぶらあげみそ *ぎゅうにゅう	こめもちこめぬかあぶらさとうでんぶん ごまあぶらあぶら *ワンタンのかわ	にんにくしょうがにんじんたまねぎ たけのこもちやしキムチキャベツだいこん かわちぼんかん	635	13.7
15 金		*パプリカライス *インディアンポテト *もやしサラダ *飲むヨーグルト	ベーコン *ヨーグルト 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	にんにくたまねぎにんじんコーンパセリ もやしきゅうり	600	12.3
18 月		*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 かたくりここんやくじゃがいも	しょうがにんにく *バインアップルかん ごぼうだいこんにんじんねぎ	600	21.8
19 火		*あんかけ焼きそば *フルーツポンチ	ぶたにく *うずらたまご *ぎゅうにゅう	*ちゅうかめん こめぬかあぶらさとう でんぶんごまあぶらスイーツこんにやく	にんにくしょうがたまねぎたけのこ にんじん *ほししいたけはくさいもやし チンゲンサイ *バインアップルかん ももかんりんごかんみかんかんレモン	611	15.3
20 水		*かてめし *みそポテト *つくね汁	とりにく あぶらあげ *ぎゅうにゅう *たまごみそ	こめもちごめこめぬかあぶらさとう じゃがいも *ごむぎこあぶらかたくりこ	ごぼうにんじん *ほししいたけかんぴょう あさつきしょうがねぎだいこんはくさい こまつな	649	15.5
21 木		*わかめご飯 *ししゃものみりん焼き *太平燕(タイピーエン) *カラオレンジ	*たきこみわかめのもと *ぎゅうにゅう *ししゃもぶたにくになると *うずらたまご いか *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	608	17.6
22 金		*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)しらたまご *ごむぎこ	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	677	14.8
25 月		*黒焼きそばパン *ABCスープ *河内晩柑	ぶたひきにくあおりのり *ぎゅうにゅう ベーコンとりにく	*むえんパン 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 かわちぼんかん	602	15.9
26 火		*ハンガリアンライス *カリカリじゃこサラダ *バインみるくゼリー	ベーコン ぶたひきにく *チーズ *ぎゅうにゅう ちりめんじゃこアガー	こめもちごめこめぬかあぶら ざらめ *バター *ごむぎこあぶら 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 トマトビュレ ピーマンだいこんきゅうり *バインアップルかんレモン	691	12.3
27 水		*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 かつおぶしほらぶたにく 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キャベツ ねぎ	604	21.2
28 木		*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 いかとりにく *たまご あぶらあげ	こめかたくりここめこ *ごむぎこ *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
29 金		*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 とりにく とうふ *たまご	こめもちごめこめぬかあぶらさとう じゃがいもこんにやく	たけのこせんまいわらびたまねぎ にんじん *ほししいたけみつぼごぼう だいこんねぎ	606	18.2

※ 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18回



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	622	16.1	30.9	2.5	315	101	2.2	180	0.33	0.42	16	6.5
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

