

令和7年

5月献立表

大泉東小学校

実施日	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 ¹	1人1日 ²
日	曜							(kcal)	(%)
1	木	きなこあげパン 牛乳 ポークビーンズ コーンサラダ なつみ	きな粉 牛乳 豚肉 大豆	コッペパン 砂糖 米油 じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ にんじん パセリ えだまめ トマトピューレ コーン キャベツ なつみ	585	16.9		
2	金	麦ご飯 牛乳 和風お魚ハンバーグ カントリーサラダ みそ汁	牛乳 豆乳 すけとうだら 豆腐 豚肉 みそ	米 むぎ 米油 パン粉 マヨネーズ (卵なし) すりごま 砂糖	たまねぎ だいこん ぶなしめじ きゅうり キャベツ レモン果汁 にんじん こまつな えのきたけ ねぎ	620	18.6		
7	水	麦ご飯 牛乳 さわらの香味焼き 野菜の甘みそ和え 塩豚汁	牛乳 さわら みそ 豚肉 豆腐	米 むぎ ごま 砂糖 ごま油 こんにゃく じゃがいも 米油	しょうが ねぎ キャベツ こまつな ごぼう にんじん だいこん	597	18.1		
8	木	みそラーメン 牛乳 パリパリサラダ 冷凍みかん	豚肉 みそ 牛乳 わかめ ひじき	中華めん 米油 ごま油 ワンタンの皮 練りごま	しょうが にんにく にんじん たまねぎ いら キャベツ もやし ねぎ きゅうり コーン 冷凍みかん	582	15.4		
9	金	八宝おごわ 牛乳 春雨と生揚げのスープ ミルクゼリー桃ソース	鶏肉 牛乳 生揚げ 生クリーム アガー	米 もち米 ごま油 米油 はるさめ でん粉 砂糖	にんじん たけのこ 干しいたけ コーン たまねぎ はくさい もやし 黄桃缶	620	13.2		
12	月	ごはん 牛乳 タラのあまずあんかけ はるさめサラダ	牛乳 すけとうだら ロースハム	米 もち麦 でん粉 大豆油 じゃがいも 砂糖 ごま油 はるさめ	しょうが にんじん たまねぎ たけのこ ピーマン 干しいたけ にんじん もやし キャベツ	615	15.7		
13	火	スパゲッティミートビーンズ 牛乳 かくれんぼドレッシングサラダ りんごゼリー	豚肉 大豆 粉チーズ 牛乳 粉寒天	スパゲティ 米油 小麦粉 砂糖	にんにく たまねぎ にんじん トマトペースト セロリ トマト缶 トマトピューレ エリンギ キャベツ コーン きゅうり にんじん りんご缶 りんごジュース	614	17.1		
14	水	ひじきごはん 牛乳 ししゃものみりん焼き おかかあえ 根菜のみそ汁	油揚げ 芽ひじき 牛乳 ししゃも 糸削り 鶏肉 みそ	米 むぎ 米油 砂糖	にんじん キャベツ もやし にんじん ごぼう だいこん たまねぎ	558	17.3		
15	木	ゆかりご飯 牛乳 新じゃがのカレー煮 カリカリ油揚げのサラダ	牛乳 豚肉 油揚げ	米 米油 じゃがいも 砂糖 でん粉 ごま油	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ さやいんげん キャベツ こまつな	585	15.1		
16	金	キーマカレー 牛乳 糸寒天サラダ メロン	豚肉 大豆 レンズまめ 牛乳 糸寒天	米 むぎ 米油 小麦粉 砂糖 ごま油	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリ キャベツ にんじん きゅうり メロン	600	14.1		
19	月	ごはん 牛乳 さけのバターしょうゆやき いそあえ 具だくさんみそしる	牛乳 さけ 油揚げ 糸削り 刻みりのり わかめ 豆腐 みそ	米 もち麦 バター 米油 こんにゃく じゃがいも	キャベツ こまつな にんじん ごぼう だいこん えのきたけ ねぎ	565	22.2		
20	火	ソースやきそば 牛乳 あおのりポテト サイダーかん	豚肉 牛乳 あおのり 粉寒天	米油 中華麺 じゃがいも 上白糖 サイダー	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ もやし バイン缶 りんご缶	585	12.6		
21	水	麦ご飯 牛乳 なめたけ ちくさやき けんちん汁	牛乳 鶏肉 ひじき 卵 鶏肉 豆腐 油揚げ	米 むぎ 砂糖 米油 さといも こんにゃく	えのきたけ にんじん 干しいたけ たまねぎ こまつな ごぼう にんじん だいこん ねぎ	607	19.8		
22	木	わかめご飯 牛乳 豚肉と生揚げの炒め煮 フルーツヨーグルト	わかめ 牛乳 豚肉 生揚げ ヨーグルト	米 米油 砂糖 でん粉	にんじん たまねぎ キャベツ しょうが ピーマン バイン缶 みかん缶 りんご缶	644	15.7		
23	金	深川飯 牛乳 ごじる あべかわいも	あさり 牛乳 大豆 油揚げ 豆腐 わかめ みそ きな粉	米 米油 じゃがいも さつまいも 砂糖	しょうが にんじん ごぼう さやいんげん だいこん	655	15.7		
26	月	麦ご飯 牛乳 麻婆豆腐 ビーフンのちゅうかいため	牛乳 豚肉 みそ 豆腐	米 むぎ 米油 砂糖 ごま油 でん粉 ビーフン	しょうが にんじん たけのこ 干しいたけ にんにく いら ねぎ キャベツ ピーマン もやし	613	17.6		
27	火	ご飯 牛乳 肉じゃが ひじきサラダ 冷凍みかん	牛乳 豚肉 芽ひじき	米 米油 糸こんにゃく じゃがいも 砂糖	しょうが にんじん たまねぎ もやし こまつな コーン 冷凍みかん	601	14.0		
28	水	ぶどうパン 牛乳 きゃべつのキッシュ じゃがいものマスタードサラダ オニオンスープ	牛乳 ベーコン 卵 生クリーム ピザチーズ 鶏肉	ぶどうパン 米油 じゃがいも 砂糖	たまねぎ キャベツ ほうれんそう さやえんどう 赤パブリカ セロリー にんじん コーン	574	16.7		
29	木	麦ご飯 牛乳 かつおのかりんとあげ 切干大根の変わり炒め なめこのみそ汁	牛乳 かつお 豆腐 油揚げ みそ	米 むぎ でん粉 砂糖 ごま油 ごま	しょうが にんにく 切干しいたけ にんじん もやし こまつな だいこん なめこ ねぎ	610	20.8		
30	金	やきとり丼 牛乳 フルーツサラダ みそ汁	のり 鶏肉 うずら卵 牛乳 油揚げ みそ	米 砂糖 でん粉	にんにく しょうが ねぎ たけのこ ねぎ 干しいたけ キャベツ きゅうり みかん缶 バイン缶 たまねぎ にんじん かぼちゃ	636	17.9		

※ 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

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	603	16.7	29.2	2.4	348	100	2.7	262	0.37	0.52	35	7.7
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