

令和8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 (kcal)	エネルギー (%)
1 金	ご飯 牛乳 ふりかけ茶 凍り豆腐の卵とじ 抹茶団子	ぎゅうにゅう しらすほし あおのり かつおぶし こうやどうふ たまご			こめ おおむぎ しろごま こんにやく さとう しらたまだんご グラニューとう			たまねぎ にんじん たけのこ ほうれんそう			616	14.5
7 木	ガーリックフランス 牛乳 ポークビーンズ コールスローサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたい クリーム			ソフトフランスパン マーガリン オリーブゆ こめあぶら じゃがいも さとう			にんにく パセリ セロリー たまねぎ にんじん トマトかん キャベツ きゅうり			671	15.6
8 金	ひじきご飯 牛乳 根菜のみそ汁 ししやものみりん焼き もやしと小松菜の生姜炒め	あぶらあげ ひじき ぎゅうにゅう ししやも とりにく みそ			こめ おおむぎ こめあぶら こんにやく さとう しろごま さといも			にんじん しょうが もやし こまつな ごぼう だいこん みつば			580	17.6
11 月	麦ご飯 牛乳 卵焼きの甘酢あんかけ あさりのワンタンスープ あまなつ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく たまご ぶたにく あさり			こめ おおむぎ こめあぶら さとう かたくりこ ウェーブワンタン			たまねぎ たけのこ ほししいたけ いら しょうが にんじん もやし ねぎ こまつな なつみかん			600	16.7
12 火	みそラーメン 牛乳 バリバリサラダ スライスパン	ぶたひきにく みそ ぎゅうにゅう わかめ ひじき			ちゅうかめん こめあぶら ごまあぶら しろごま(ねり) ワンタンのかわ あぶら			しょうが にんにく にんじん たまねぎ キャベツ もやし ねぎ いら コーン きゅうり パインアップルかん			586	15.4
13 水	麦ご飯 牛乳 白身魚のマヨコーン焼き 油揚げと野菜のおひたし 豆腐団子汁	ぎゅうにゅう ホキ あぶらあげ とりにく とうふ			こめ おおむぎ マヨネーズ (エッグフリー) しらたまご			コーン こまつな にんじん もやし ごぼう だいこん たまねぎ えのきたけ ねぎ			604	18.9
14 木	じゃことピースのピラフ 牛乳 ABCスープ あべかわいも	ベーコン ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう とりにく きなこ			こめ おおむぎ こめあぶら バター マカロニ あぶら さつまいも さとう			にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン グリンピース こまつな キャベツ			651	13.3
15 金	バエリア 牛乳 フルーツサラダ コーンチャウダー	とりにく えび いか ぎゅうにゅう ベーコン なまクリーム			こめ おおむぎ こめあぶら バター さとう じゃがいも こむぎこ			にんにく たまねぎ マッシュルーム コーン グリンピース キャベツ きゅうり みかんかん パインアップルかん セロリー にんじん パセリ			581	15.1
18 月	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	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ			こめ こめあぶら じゃがいも 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 ほししいたけ さやいんげん キャベツ チンゲンサイ			627	13.4
19 火	カラフルピラフ 牛乳 白身魚のプロバンス風 コーンともやしのサラダ 冷凍みかん	ベーコン えび ぎゅうにゅう さめ			こめ おおむぎ だいたいあぶら バター こめあぶら こむぎこ オリーブゆ さとう しろごま ごまあぶら			たまねぎ マッシュルーム にんじん コーン ピーマン あかピーマン にんにく トマトかん トマトピューレ もやし キャベツ みかん			600	19.1
20 水	アップルシナモントースト 牛乳 マカロニのクリーム煮 レンドレッシングのツナサラダ	ぎゅうにゅう とりにく レンズまめ なまクリーム チーズ まぐろかん			しょくパン マーガリン はちみつ こめあぶら じゃがいも バター こむぎこ マカロニ			りんごかん レーズン たまねぎ マッシュルーム パセリ こまつな きゅうり キャベツ にんじん レモン			631	15.3
21 木	麦ご飯 牛乳 つくねやき のり塩ポテト 白菜と油揚げのみそ汁	ぎゅうにゅう とりにく だいたい あおのり あぶらあげ みそ わかめ			こめ おおむぎ パンこ こむぎこ さとう かたくりこ じゃがいも あぶら			れんこん たまねぎ ほししいたけ しょうが にんじん はくさい ねぎ			643	17.4
22 金	あぶたま丼 牛乳 大根のみそ汁 小平ブルーベリーヨーグルト	とりにく たまご あぶらあげ ぎゅうにゅう とうふ わかめ みそ ヨーグルト			こめ おおむぎ さとう でんぶん ブルーベリージャム			にんじん だいこん ねぎ こまつな ブルーベリー			637	18.4
25 月	ハヤシライス 牛乳 コーンサラダ メロン	ぶたにく レンズまめ ぎゅうにゅう			こめ おおむぎ こめあぶら さとう ざらめ こめこ			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 トマトピューレ キャベツ コーン きゅうり メロン			616	14.4
26 火	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	ぎゅうにゅう かつお とうふ あぶらあげ みそ			こめ おおむぎ あぶら かたくりこ さとう ごまあぶら しろごま			しょうが にんにく きりぼしだいこん にんじん もやし こまつな だいこん なめこ ねぎ はねぎ			606	20.6
27 水	あさりのトマトスバゲティ 牛乳 シーザーサラダ つぶつぶみかんゼリー	ベーコン レンズまめ あさり ぎゅうにゅう チーズ かんてん			スバゲティ オリーブゆ こめあぶら さとう クルトン			にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトかん トマトピューレ キャベツ きゅうり みかんジュース みかんかん			596	18.3
28 木	キーマカレー 牛乳 じゃがいものオリーブオイル炒め	ぶたひきにく レンズまめ ぎゅうにゅう ベーコン			こめ おおむぎ こめあぶら こむぎこ さとう オリーブゆ じゃがいも			にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリー グリンピース えだまめ コーン パセリ			599	14.8
29 金	ブルコギ丼 牛乳 ひじきサラダ すいか	ぶたにく ぎゅうにゅう ひじき ハム			こめ おおむぎ こめあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら しろごま			たまねぎ にんじん もやし キャベツ りんご しょうが にんにく いら きゅうり コーン すいか			598	16.7

※ 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	613	16.4	29.2	2.3	339	93	2.8	253	0.37	0.50	32	9.8
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

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



早寝早起朝ごはん
「早寝早起朝ごはん」運動シンボルマーク

◇4月に使用した食材の主な産地◇

- | | | |
|----------|-----------|------------|
| 米：岩手県 | 長ねぎ：練馬区 | キャベツ：愛知県 |
| 豚肉：群馬県 | 大根：千葉県 | 玉葱：北海道 |
| 鶏肉：岩手県 | 小松菜：埼玉県 | じゃがいも：鹿児島県 |
| にんじん：徳島県 | チンゲン菜：静岡県 | ごぼう：青森県 |
| たまご：青森県 | りんご：青森県 | 清見オレンジ：愛媛県 |