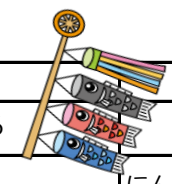
令和7年　5月献立表



大泉西小学校

実施日		献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量	
日	曜		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	ｴﾈﾙｷﾞｰ (kcal)	たんぱく質 (%)
1	木	ピースコーンピラフ　牛乳 じゃがいものハニーサラダ ソーセージと野菜のスープ	牛乳　鶏肉　レンズ豆　ウインナー	米　大麦　油　じゃがいも　はちみつ	にんじん　たまねぎ　マッシュルーム　コーン グリンピース きゅうり キャベツ にんにく　セロリ　はくさい　こまつな	575	12.9
2	金	中華おこわ　牛乳　もやしのナムル 生揚げの中華スープ　ﾏﾝﾀﾞﾘﾝｵﾚﾝｼﾞ	牛乳　焼き豚　鶏肉　生揚げ	米　もち米　ごま油　油　ごま	たけのこ　にんじん　干ししいたけ　コーン もやし　こまつな　キャベツ　えのき　ニラ ねぎ　マンダリンオレンジ	559	16.1
7	水	こめっこハヤシライス　牛乳 キャロットソースサラダ	牛乳　豚肉　豆乳	米　大麦　油　砂糖　米粉	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　ピーマン　コーン キャベツ　きゅうり　こまつな	632	12.4
8	木	練馬ご飯　牛乳　白身魚のねぎみそ焼き ほうれん草のごま和え　すまし汁	牛乳　鶏肉　油揚げ　すけとうだら かつおぶし　木綿豆腐　みそ	米　大麦　油　ごま 砂糖	だいこん　にんじん　しょうが　ねぎ ほうれんそう　もやし　キャベツ　えのき こまつな	558	21.5
9	金	あんかけ焼きそば　牛乳　大学芋	牛乳　豚肉　えび	むし中華めん　油　片栗粉　ごま油 砂糖　さつまいも　ごま　水あめ	にんにく しょうが にんじん たけのこ たまねぎ 干ししいたけ もやし はくさい チンゲンサイ	617	15.2
12	月	エビピラフ　牛乳　鮭のマヨコーン焼き ジュリエンヌスープ	牛乳　ベーコン　えび　鮭　鶏肉	米　大麦　オリーブオイル　油 マヨネーズ(エッグフリー)	たまねぎ にんじん コーン ピーマン パセリ キャベツ えのき	593	19.6
13	火	麦ご飯　牛乳　切干大根の卵焼き 小松菜のおひたし　豚汁	牛乳　豚肉　ひじき　鶏卵　油揚げ かつおぶし　木綿豆腐　みそ	米　大麦　油　砂糖　こんにゃく	しょうが 切干だいこん にんじん ねぎ こまつな えのき ごぼう たまねぎ だいこん	616	18.7
14	水	カレーミートトースト　牛乳 キャベツサラダ　鶏肉のポトフ	牛乳　鶏肉　大豆　ピザチーズ ウインナー	食パン　油　薄力粉　砂糖　じゃがいも	にんじん　たまねぎ　パセリ　キャベツ きゅうり　コーン　にんにく	605	20.0
15	木	家常豆腐丼　牛乳　バンサンスー アンデスメロン	牛乳　豚肉　生揚げ	米　大麦　油　みそ　砂糖　片栗粉 ごま油　春雨　ごま	しょうが　にんじん　たまねぎ　たけのこ 干ししいたけ　キャベツ　にんにく　ニラ きゅうり　アンデスメロン	640	15.3
16	金	麦ご飯　牛乳　かつおのかりんと揚げ 薬味和え　なめこのみそ汁	牛乳　かつお　かつおぶし　木綿豆腐 みそ	米　大麦　油　片栗粉　砂糖　ごま油	しょうが キャベツ にんじん もやし にんにく ねぎ だいこん なめこ	581	20.2
19	月	どんどろけ飯(鳥取県)　牛乳 根菜のピリ辛炒め　いわしだんご汁	牛乳　木綿豆腐　油揚げ　豚肉 いわしミンチ　みそ　かつおぶし	米　大麦　油　砂糖　こんにゃく 片栗粉　里芋	ごぼう にんじん 干ししいたけ しょうが れんこん さやいんげん だいこん ねぎ こまつな	579	16.3
20	火	キャベツのクリームスパゲティー　牛乳 青菜とコーンのソテー　ぶどうゼリー	牛乳　鶏肉　豆乳　ベーコン パールアガー	スパゲティー　オリーブオイル　油　米粉 砂糖	にんにく たまねぎ にんじん しめじ キャベツ マッシュルーム グリンピース もやし こまつな コーン ぶどうジュース	613	15.1
21	水	麦ご飯　牛乳　モウカサメのフライ 野菜のおかか和え　みそ汁	牛乳　モウカサメ　かつおぶし　木綿豆腐 みそ　わかめ	米　大麦　米粉　パン粉　油　砂糖 じゃがいも	キャベツ にんじん こまつな たまねぎ ねぎ	570	20.0
22	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　かつおぶし　油揚げ	米　大麦　油　じゃがいも　砂糖 片栗粉　ごま油	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ 干ししいたけ　さやいんげん　キャベツ こまつな	605	14.9
23	金	混ぜ込みビビンバ　牛乳　キャベツ炒め チンゲンサイともやしのスープ	牛乳　豚肉　油揚げ　鶏肉　木綿豆腐	米　大麦　油　砂糖　ごま　ごま油 春雨　片栗粉	にんにく　しょうが　にんじん　もやし ぜんまい　ほうれんそう　キャベツ　こまつな コーン　干ししいたけ　チンゲンサイ	570	15.9
26	月	ミルクパン　牛乳　ミネストローネ かぼちゃの豆乳グラタン	牛乳　鶏肉　豆乳　ベーコン　大豆	ミルクパン　米粉　砂糖　油　じゃがいも	かぼちゃ　たまねぎ　しめじ　パセリ にんにく　セロリ　トマト缶　にんじん キャベツ	555	16.7
27	火	豚キムチ丼　牛乳　華風野菜 広東スープ	牛乳　豚肉　鶏肉　木綿豆腐	米　大麦　ごま油　砂糖　すりごま 片栗粉　ラー油	にんにく　しょうが　たまねぎ　白菜キムチ ねぎ　ニラ　だいこん　きゅうり　にんじん はくさい	589	17.2
28	水	麦ご飯　牛乳　小魚のふりかけ 筑前煮　磯和え	牛乳　ちりめんじゃこ　刻み昆布　刻みのり かつおぶし　鶏肉　大豆　さつまあげ	米　大麦　ごま　砂糖　油　こんにゃく 里芋　じゃがいも	ごぼう にんじん 干ししいたけ たけのこ さやいんげん　キャベツ　こまつな	558	17.4
29	木	鶏ごぼうご飯　牛乳　みそけんちん汁 もやしと小松菜の生姜炒め　清見ｵﾚﾝｼﾞ	牛乳　鶏肉　ひじき　油揚げ　かつおぶし	米　大麦　油　砂糖　こんにゃく　里芋	干ししいたけ　にんじん　ごぼう　しょうが もやし　こまつな　だいこん　ねぎ 清見オレンジ	573	17.0
30	金	明日運動会がんばれ献立 麦ご飯　牛乳　チキンカツ フレンチサラダ　はなまるスープ	牛乳　鶏肉　なると	米　大麦　米粉　パン粉　油　砂糖	キャベツ　きゅうり　にんじん　コーン にんにく　たまねぎ　もやし　こまつな	695	14.8

※　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

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	594	16.8	30.5	2.3	339	92	2.3	239	0.29	0.45	18	6.1