令和8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	
			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	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)
1	金	中華おこわ　牛乳　かつおのかりんと揚げ　けんちん汁　抹茶ミルクゼリー	牛乳　焼き豚　かつお　鶏肉　かつおぶし　パールアガー　生クリーム	米　もち米　ごま油　油　片栗粉　砂糖　こんにゃく　里芋	たけのこ　にんじん　干ししいたけ　コーン　しょうが　ごぼう　だいこん　ねぎ	663	19.9
↑5/2は八十八夜です。抹茶を使ったゼリーを♪また、5/5は端午の節句です。縁起物であるカツオを給食に！							
7	木	混ぜ込みビビンバ　牛乳　キャベツのじゃこ炒め　トックスープ	牛乳　豚肉　油揚げ　ちりめんじゃこ　豆腐	米　大麦　油　ごま　ごま油　トック（韓国もち）	にんにく　しょうが　にんじん　もやし　ねぎ　ぜんまい　ほうれんそう　キャベツ　たまねぎ　干ししいたけ　はくさい　チンゲンサイ	576	16.9
8	金	麦ご飯　牛乳　新じゃがのカレー煮　小松菜とさつま揚げの炒め物　オレンジ	牛乳　豚肉　かつおぶし　さつま揚げ	米　大麦　油　じゃがいも　砂糖　片栗粉	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　こまつな　もやし　マンダリンオレンジ	585	16.0
11	月	セルフフィッシュバーガー　牛乳　チキンビーンズ	牛乳　メルルーサ　鶏肉　大豆	丸パン　油　米粉　パン粉　砂糖　じゃがいも	キャベツ　にんにく　たまねぎ　にんじん　パセリ	600	19.5
12	火	ピースコーンピラフ　牛乳　ポテトオムレツ　白菜の洋風スープ	牛乳　鶏肉　豚肉　大豆　鶏卵　ベーコン	米　大麦　油　じゃがいも　砂糖	にんじん　たまねぎ　マッシュルーム　コーン　グリンピース　にんにく　はくさい　こまつな	621	16.5
13	水	プルコギ丼　牛乳　ワンタンスープ　りんご	牛乳　豚肉　鶏肉	米　大麦　油　しらたき　ごま油　砂糖　ごま　ウェーブワンタン	たまねぎ　にんじん　もやし　りんご　しょうが　にんにく　ほうれんそう　ねぎ　にら	593	14.9
14	木	深川飯　牛乳　鮭の南蛮漬け　ほうれん草のおかか和え　みそ汁	牛乳　さつま揚げ　あさり　鮭　かつおぶし　みそ　わかめ	米　大麦　油　砂糖　片栗粉　じゃがいも	ごぼう　ねぎ　しょうが　たまねぎ　にんじん　ピーマン　ほうれんそう　もやし　えのき	609	21.1
15	金	こめっこハヤシライス　牛乳　キャベツサラダ	牛乳　豚肉	米　大麦　油　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　キャベツ　きゅうり　コーン	624	12.4
18	月	ジャンバラヤ　牛乳　キャロットソース　サラダ　米粉のマカロニスープ	牛乳　豚肉　ウインナー　鶏肉	米　大麦　油　砂糖　米粉マカロニ	にんにく　たまねぎ　にんじん　ピーマン　マッシュルーム　キャベツ　きゅうり　こまつな　コーン　セロリ	579	14.2
19	火	わかめご飯　牛乳　生揚げと野菜のうま煮　ごぼうと大豆の甘辛揚げ　メロン	牛乳　わかめご飯の素　鶏肉　かつおぶし　生揚げ　大豆	米　大麦　油　里芋　砂糖　片栗粉	しょうが　にんじん　だいこん　干ししいたけ　たけのこ　さやいんげん　ごぼう　アンデスメロン	664	15.4
20	水	麦ご飯　牛乳　さばの文化干し　根菜のピリ辛炒め　みそ汁	牛乳　さばの文化干し　豚肉　かつおぶし　みそ	米　大麦　油　こんにゃく　砂糖	しょうが　ごぼう　にんじん　れんこん　さやいんげん　だいこん　たまねぎ　ねぎ	630	17.3
21	木	練馬スパゲティー　牛乳　小松菜とベーコンのソテー　フルーツポンチ	牛乳　ツナ　のり　ベーコン　寒天缶	スパゲティー　オリーブオイル　砂糖　油	だいこん　にんじん　キャベツ　こまつな　パイン缶　みかん缶　もも缶	644	15.8
22	金	焼き肉チャーハン　牛乳　ツナマヨ春巻き　豆腐スープ	牛乳　豚肉　みそ　ツナ　鶏肉　豆腐	米　大麦　油　砂糖　米粉　春巻きの皮　ごま油	にんにく　しょうが　にんじん　ねぎ　キャベツ　たまねぎ　チンゲンサイ	642	16.4
25	月	鶏ごぼうご飯　牛乳　ししゃもの青のり焼き　野菜のおひたし　さつま汁	牛乳　鶏肉　さつま揚げ　刻み昆布　ししゃも　あおのり　かつおぶし　みそ	米　大麦　油　砂糖　さつまいも　こんにゃく	ごぼう　にんじん　もやし　キャベツ　たまねぎ　えのき　ねぎ	569	18.4
26	火	あんかけ焼きそば　牛乳　中華スープ　開口笑	牛乳　豚肉　えび　鶏肉　わかめ　鶏卵	むし中華めん　油　片栗粉　ごま油　薄力粉　米粉　砂糖　ごま	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　えのき　こまつな	635	17.3
27	水	麦ご飯　牛乳　豚肉の生姜焼き　小松菜のごま和え　みそ汁	牛乳　豚肉　かつおぶし　みそ	米　大麦　油　砂糖　ごま　じゃがいも	たまねぎ　にんじん　もやし　キャベツ　しょうが　ピーマン　こまつな　えのき　ねぎ	582	19.6
28	木	ピザトースト　牛乳　野菜のペペロンチーノ　マカロニクリーム煮	牛乳　ウインナー　ピザチーズ　ベーコン　鶏肉　脱脂粉乳　生クリーム	無塩食パン　油　オリーブオイル　米粉　じゃがいも　リボンマカロニ	にんにく　たまねぎ　マッシュルーム　ピーマン　にんにく　にんじん　もやし　コーン　ほうれんそう	640	16.1
29	金	カツカレー　牛乳　キャベツとコーンのサラダ	牛乳　豚肉　鶏肉　砂糖　パン粉	米　大麦　油　じゃがいも　米粉	しょうが　にんにく　たまねぎ　にんじん　キャベツ　こまつな　コーン	719	13.2
↑翌日5/30は運動会です。運動会では練習の成果を出し切ってほしいという思いから、前日の給食はカツカレーにしました。							

※　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	621	16.7	31.7	2.3	334	90	2.4	243	0.32	0.47	16	6.2