

令和8年

5月献立表

大泉北小学校

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	★きつねうどん ★牛乳 和風サラダ ★抹茶豆 八十八夜のこんだて	とりもも ★あぶらあげ ★ぎゅうにゅう ★いりだいず ★きなこ		うどん さとう こめあぶら		にんじん たまねぎ ねぎ こまつな キャベツ きゅうり		549	19.5
7 木	中華おこわ ★牛乳 ★端午の節句のすまし汁 ぶりの照り焼き 浅漬け こどもの日こんだて	とりもも ★ぎゅうにゅう ★とうふ かまぼこ ぶり		こめ もちこめ ごまあぶら こめあぶら さとう かたくりこ		ほししいたけ にんじん たけのこ コーン グリーンピース だいこん えのきたけ ねぎ こまつな しょうが レモン きゅうり キャベツ		581	20.0
8 金	★シーフードピラフ ★牛乳 ★スパニッシュオムレツ ABCスープ	いか ★えび ★ぎゅうにゅう チーズ ★たまご ぶたにく ベーコン		こめ こめあぶら じゃがいも さとう マカロニ		たまねぎ にんじん マッシュルーム バセリ ピーマン トマトかん トマトジュース セロリー しょうが キャベツ コーン		612	19.7
11 月	★厚揚げ塩麻婆丼 ★牛乳 おかひじきのナムル 季節の食材～おかひじき～	とりにく ★あつあげ ★ぎゅうにゅう		こめ おおむぎ こめあぶら かたくりこ ごまあぶら さとう		にんにく しょうが たまねぎ にんじん ねぎ もやし おかひじき えのきたけ		577	17.6
12 火	ご飯 ★牛乳 ★みそハンバーグ 若竹汁 ★カルシウムサラダ	★ぎゅうにゅう ぶたひきにく とりひきにく ★とうふ みそ とりにく わかめ ひじき まぐろかん ちりめんじゃこ		こめ パンこ さとう ★しろごま こめあぶら		しょうが にんじん ねぎ たまねぎ ほししいたけ たけのこ キャベツ こまつな		568	18.5
13 水	ナン ★牛乳 ★キーマカレー じゃがいものハニーサラダ	★ぎゅうにゅう ぶたひきにく チーズ ★だいず		ナン こめあぶら バター こむぎこ あぶら じゃがいも はちみつ		にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリー グリーンピース きゅうり キャベツ		568	16.3
14 木	ご飯 ★牛乳 ★大豆とじゃこのふりかけ いかのピリ辛焼き 青のりこふきいも ★呉汁	★ぎゅうにゅう ★だいず ちりめんじゃこ あおのり ぶたにく ★あぶらあげ ★とうふ みそ		こめ ★しろごま さとう ごまあぶら じゃがいも		にんにく しょうが ねぎ にんじん こまつな		551	16.3
15 金	★コメッコハヤシライス ★牛乳 ばりばりサラダ	ぶたにく ★とうにゅう ★ぎゅうにゅう		こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも さとう ざらめ でんぷん ワンタンのかわ あぶら		しょうが にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ キャベツ もやし きゅうり		613	13.6
18 月	★ひじきご飯 ★牛乳 ★卵焼きの甘酢あんかけ 野菜のからし和え ★練馬みその味噌汁 練馬みその日	とりにく ★あぶらあげ ひじき ★ぎゅうにゅう ぶたひきにく ★たまご みそ		こめ もちこめ こめあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら じゃがいも こんにゃく		にんじん ほししいたけ たまねぎ たけのこ にら キャベツ もやし こまつな だいこん		565	17.1
19 火	ご飯 ★牛乳 ヤンニョムチキン ★塩ナムル 春雨スープ 世界の料理～韓国～	★ぎゅうにゅう とりにく とりもも わかめ		こめ かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら ★しろすりごま はるさめ		にんにく にんじん もやし こまつな ねぎ ほししいたけ はくさい		612	14.4
20 水	★タコライス ★牛乳 ★もずくスープ ★サターアタギー 沖縄県の料理	ぶたひきにく ★だいず チーズ ★ぎゅうにゅう とりにく もずく ★とうふ ★たまご		こめ おおむぎ こめあぶら こむぎこ さとう バター あぶら		にんにく たまねぎ にんじん トマトかん ピーマン キャベツ えのきたけ ねぎ		685	16.1
21 木	ご飯 ★牛乳 あじフライ 海藻サラダ ★麦みそのみそ汁	★ぎゅうにゅう あじ わかめ ★あぶらあげ むぎみそ		こめ こむぎこ パンこ あぶら こめあぶら さとう		にんじん だいこん コーン こまつな ねぎ		587	16.9
22 金	わかめご飯 ★牛乳 ★ししゃものみりん焼き 肉じゃが ひじきのピリッとサラダ	たきこみわかめのもと ★ぎゅうにゅう ★ししゃも ぶたにく ひじき まぐろかん		こめ おおむぎ ごまあぶら じゃがいも こんにゃく さとう こめあぶら		しょうが にんじん たまねぎ さやいんげん きゅうり キャベツ コーン		595	16.1
25 月	ご飯 ★牛乳 ★畑のお肉チリソース ツナサラダ ★中華風コーンスープ SDGs こんだて	★ぎゅうにゅう ★だいず まぐろかん とりにく ★たまご		こめ かたくりこ あぶら ごまあぶら さとう こめあぶら バター		しょうが にんにく たまねぎ ねぎ にんじん キャベツ もやし コーン ほうれんそう		645	15.6
26 火	ご飯 ★牛乳 かつおの酢豚風 ★わかめスープ 大根ときゅうりのぴり辛漬け	★ぎゅうにゅう かつお わかめ		こめ かたくりこ じゃがいも あぶら こめあぶら さとう ごまあぶら ★ごま		しょうが にんじん たけのこ たまねぎ ほししいたけ ピーマン にんにく えのきたけ ねぎ だいこん きゅうり キャベツ		562	15.9
27 水	★小松菜とサーモンのクリームパスタ ★牛乳 キャベツとツナのソテー 小玉すいか こまつな (5/27) の日	さけ ぎゅうにゅう ★とうにゅう まぐろ かつおぶし		スパゲティ こめあぶら なたねあぶら こむぎこ バター ごまあぶら		たまねぎ こまつな コーン セロリー しょうが キャベツ にんじん すいか		528	20.2
28 木	ココアパン ★牛乳 ラザニア きゃべつのスープ かんきつ	★ぎゅうにゅう ぶたひきにく パルメザンチーズ ウィナー		ココアパン マカロニ オリーブゆ なたねあぶら こむぎこ		にんにく たまねぎ にんじん トマトピューレ トマトジュース セロリー しょうが キャベツ ニューサマーオレンジ		581	17.2
29 金	さんまのかば焼き丼 ★牛乳 ★練馬みその味噌汁 メロン 練馬みその日	さんま ★ぎゅうにゅう ★とうふ みそ		こめ おおむぎ かたくりこ あぶら さとう じゃがいも こんにゃく		しょうが にんじん ごぼう だいこん こまつな メロン		654	14.7

※ 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

※ ★はアレルギー対応に関わるものです。

※ 日本食品標準成分表が2020年に改訂され、エネルギーの算出方法が改訂されたため、エネルギー量が改訂前より、低く算出されます。記載は中学年の栄養価です。

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	591	16.9	30.8	2.5	345	99	2.5	226	0.28	0.45	15	6.4