

令和7年

5月献立表

大泉学園緑小学校

実施日	牛乳	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 (%)	たんぱく質 (%)	塩分 (g)
1	木	○ 五目とりめし 野菜のごま炒め いわしのつみれ汁(干葉)	鶏肉 焼き竹輪(山芋なし) 鶏ひき肉 いわしミンチ みそ(削り節)	ごめ 油 砂糖 炒りごま でん粉	しょうが ごぼう 干ししいたけ にんじん さやいんげん もやし こまつな ねぎ だいこん はくさい	554	18.6	30.4	2.6
2	金	○ 中華おこわ 春雨の中華炒め ワタンスープ	豚肉 焼き豚 鶏ひき肉 鶏肉(鶏ガラ)	ごめ もち米 油 砂糖 ごま油 はるさめ ウェーブワタナン	たけのこ 干ししいたけ にんじん ねぎ にんにく もやし きくらげ キャベツ しょうが はくさい にら セロリー	578	15.4	28.7	2.5
7	水	○ チキンカレーライス アスパラ入りサラダ	鶏肉(鶏ガラ)	ごめ おおむぎ 油 じゃがいも 小麦粉 ざらめ 砂糖	にんにく しょうが たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ アスパラガス	603	11.6	32.1	2.5
8	木	○ ツナコーントースト ジャーマンポテト インゲン豆のトマトスープ	オイルツナ ピザチーズ ベーコン 白いんげん豆 鶏肉(鶏ガラ)	食パン マヨネーズ(エッグフリー) じゃがいも 油 オリーブ油	コーン たまねぎ パセリ にんじん セロリー こまつな トマト缶	572	17.1	44.7	2.7
9	金	○ 青大豆と昆布のご飯 ししゃもの南部焼き けんちん汁	青大豆 刻み昆布 油揚げ 鶏肉 ししゃも 木綿豆腐(削り節)	ごめ 油 つきこんやく 砂糖 炒りごま じゃがいも	にんじん 干ししいたけ ごぼう だいこん ねぎ こまつな	586	19.6	35.6	2.4
12	月	○ ご飯 鶏肉とコーンの揚げ煮 五目汁	鶏肉 油揚げ 木綿豆腐 (だし昆布・削り節)	ごめ でん粉 じゃがいも 油 揚げ油 砂糖 竹輪ふ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ コーン さやいんげん だいこん ごぼう ぶなしめじ	593	16.5	27.5	1.9
13	火	○ キムチチャーハン 華風大根 トックスープ マンダリン	豚肉 焼き豚 鶏肉 小間切り(鶏ガラ)	ごめ おおむぎ 油 砂糖 ごま油 韓国もち(トック)	にんにく しょうが にんじん はくさいキムチ ねぎ だいこん きゅうり マンダリン	560	14.7	27.8	2.9
14	水	○ ピースご飯 鶏肉の味噌焼き 野菜の塩昆布和え 具だくさん味噌汁	鶏肉 みそ 塩昆布 木綿豆腐(削り節)	ごめ 砂糖 ごま油 油	グリーンピース コーン しょうが キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ だいこん ぶなしめじ ねぎ 干ししいたけ こまつな	567	18.4	32.4	2.6
15	木	○ 中華丼 ナムル フルーツポンチ	豚肉 かまぼこ(卵・山芋なし) いか 寒天缶(鶏ガラ)	ごめ おおむぎ 油 砂糖 でん粉 ごま油 炒りごま	しょうが にんにく にんじん たけのこ たまねぎ はくさい チンゲンサイ 干ししいたけ もやし こまつな 黄桃缶 みかん缶 バイン缶	579	14.4	22.5	2.0
16	金	○ コーンピラフ たららのハーブパン粉焼き ひよこ豆のスープ	鶏肉 たら切り身 ひよこめ(鶏ガラ)	ごめ おおむぎ 油 オリーブ油 パン粉	にんにく しょうが にんじん たまねぎ マッシュルーム ビーマン コーン パセリ キャベツ	577	19.8	28.1	2.6
19	月	○ ブルコギ丼 わかめスープ みかんゼリー	豚肉 鶏肉 木綿豆腐 わかめ アガー(鶏ガラ)	ごめ おおむぎ 油 砂糖 はるさめ 炒りごま ごま油 でん粉	たまねぎ にんにく しょうが にんじん もやし にら 干ししいたけ だいこん パレンシアオレンジ みかん缶	598	15.9	26.6	2.4
20	火	○ チキンライス 根菜のペペロンチーノ炒め 玉ねぎとじゃがいものスープ	鶏肉 ベーコン(鶏ガラ)	ごめ おおむぎ 油 砂糖 オリーブ油 じゃがいも	にんじん たまねぎ マッシュルーム コーン トマトピューレー にんにく ごぼう れんこん 赤ピーマン こまつな パセリ	571	14.7	30.3	2.4
21	水	○ ビビンバ チンゲンサイのスープ	豚ひき肉 卵 鶏肉(鶏ガラ)	ごめ おおむぎ 油 砂糖 ごま油 はるさめ	にんにく しょうが にんじん もやし こまつな だいこん ぶなしめじ チンゲンサイ	569	16.1	33.4	2.0
22	木	○ 丸パン コロケ ポイルキャベツ ジュリエンスープ	鶏ひき肉 ベーコン(鶏ガラ)	丸パン じゃがいも 油 マッシュポテト 小麦粉 パン粉 油 パミセリ(卵なし)	にんじん たまねぎ キャベツ セロリー パセリ	624	14.4	38.7	2.8
23	金	○ ご飯 さばの香味焼き 五目きんぴら 鶏肉と豆腐のすまし汁	さば切り身 さつま揚げ(山芋なし) 鶏肉 木綿豆腐(だし昆布・削り節)	ごめ ごま油 砂糖 油 つきこんやく 炒りごま	にんにく たまねぎ ごぼう にんじん れんこん さやいんげん だいこん こまつな ねぎ	576	19.4	35.6	2.3
26	月	○ ご飯 チキンタレかつ 野菜のごま酢和え キャベツ味噌汁	鶏肉 油揚げ みそ(削り節)	ごめ 小麦粉 パン粉 油 砂糖 すりごま	キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ ねぎ	596	15.3	29.7	2.5
27	火	○ 練馬スバゲティ フレンチサラダ メロン	オイルツナ のり	スバゲティ(卵なし) オリーブ油 砂糖 油	だいこん にんじん キャベツ きゅうり メロン	584	16.2	36.8	2.4
28	水	○ ご飯 ひじき入り卵焼き 野菜の辛子和え 打ち豆汁(福井)	ひじき 鶏ひき肉 卵 油揚げ 打ち豆(つぶし豆) みそ(削り節)	ごめ 油 砂糖 じゃがいも	干ししいたけ にんじん たまねぎ こまつな キャベツ ごぼう だいこん ねぎ	571	18.1	31.1	2.4
29	木	○ かつおめし(高知) 新じゃがのそぼろ煮 青菜と油揚げの醤油炒め	かつお(角切り) 鶏ひき肉 油揚げ(削り節)	ごめ 砂糖 油 じゃがいも でん粉 炒りごま	しょうが あさつき にんじん たまねぎ さやいんげん もやし こまつな	576	18.5	24.2	2.2
30	金	○ 菜飯 田舎汁 おろし豆腐ハンバーグ	鶏ひき肉 豚ひき肉 絞豆腐 ひじき 生揚げ(削り節)	ごめ おおむぎ 油 パン粉 砂糖 でん粉 じゃがいも こんにやく	たまねぎ にんじん だいこん こまつな ねぎ	557	16.4	28.9	2.1

※ 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	580	16.5	31.3	2.4	316	88	2.0	212	0.25	0.39	14	5.9