

令和6年

5月献立表

大泉学園緑小学校

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)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)						
1 水	ごはん 牛乳 とりにく 鶏肉とコーンの揚げ煮 ごもくじる 五目汁	ぎゅうにゅう	とりにく	あぶらあげ	とらふ	こめ	でんぶん	じゃがいも	あぶら	にんにく	しょうが	にんじん	たまねぎ	598	16.7	27.7	1.9
2 木	中華おこわ 牛乳 はるさめ 春雨の中巻炒め ワンタンスープ	ぶたにく	やきふた	ぎゅうにゅう	とりにく	こめ	もちこめ	こめあぶら	さとう	たけのこ	ほししいたけ	にんじん	ねぎ	583	15.4	28.7	2.6
7 火	チキンカレーライス 牛乳 アスパラ入りサラダ	とりもも	ぎゅうにゅう			こめ	おおむぎ	こめあぶら	じゃがいも	にんにく	しょうが	たまねぎ	にんじん	614	11.7	32.0	2.5
8 水	キムチチャーハン 牛乳 トックスープ カラマンダリン	ぶたにく	やきふた	ぎゅうにゅう	とりにく	こめ	おおむぎ	こめあぶら	さとう	にんにく	しょうが	にんじん	キムチ	559	14.7	27.9	2.9
9 木	みそ味噌ラーメン 牛乳 はるさめ 春巻	ぶたにく	みそ	ぎゅうにゅう	とりにく	ちゅうかめん	こめあぶら	ごまあぶら		にんじん	たまねぎ	キャベツ	もやし	597	16.0	34.1	2.9
10 金	ごはん 牛乳 ごもく 五目きんぴら	ぎゅうにゅう	さば	さつまあげ	とらふ	こめ	さとう	こめあぶら	こんにやく	にんにく	たまねぎ	ごぼう	にんじん	560	19.8	33.9	2.3
13 月	なめし菜飯 牛乳 おろし豆腐ハンバーグ 田舎汁	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	とりひきにく	ぶたひきにく	こめ	おおむぎ	こめあぶら	ごむぎこ	たまねぎ	にんじん	だいこん		549	16.6	28.0	2.2
14 火	ツナコーントースト 牛乳 ジャーマンポテト インゲン豆のトマトスープ	まぐろ	チーズ	ぎゅうにゅう	ベーコン	しょくパン	マヨネーズ	(エッグフリー)	じゃがいも	コーン	たまねぎ	パセリ	にんじん	570	17.1	44.5	2.7
15 水	ごはん 牛乳 やさい からしあ 野菜の辛子和え	ぎゅうにゅう	ひじき	とりひきにく	たまご	こめ	こめあぶら	さとう	じゃがいも	ほししいたけ	にんじん	たまねぎ	ごぼう	572	18.0	31.0	2.4
16 木	中華丼 牛乳 フルーツポンチ	ぶたにく	かまぼこ	いか	ぎゅうにゅう	こめ	おおむぎ	こめあぶら	さとう	しょうが	にんにく	にんじん	たけのこ	580	14.3	22.5	2.0
17 金	ピースご飯 牛乳 やさい しおんぶあ 野菜の塩昆布和え	ぎゅうにゅう	とりひきにく	みそ	しおこんぶ	こめ	さとう	ごまあぶら	こめあぶら	グリーンピース	コーン	しょうが	キャベツ	567	18.4	32.4	2.6
20 月	ブルコギ丼 牛乳 わかめスープ オレンジゼリー	ぶたにく	ぎゅうにゅう	とりひきにく	とらふ	こめ	おおむぎ	こめあぶら	はちみつ	たまねぎ	にんにく	しょうが	にんじん	585	15.9	27.8	2.4
21 火	コーンピラフ 牛乳 たらのハーブパン粉焼き ひよこ豆のスープ	とりにく	ぎゅうにゅう	たら	ひよこまめ	こめ	おおむぎ	こめあぶら	オリーブゆ	にんにく	しょうが	にんじん	たまねぎ	579	19.7	28.1	2.7
22 水	かつおめし 牛乳 しん 新じゃがのそぼろ煮	かつお	ぎゅうにゅう	とりひきにく	あぶらあげ	こめ	さとう	こめあぶら	じゃがいも	しょうが	あさつき	にんじん	たまねぎ	576	18.6	24.2	2.2
23 木	まる丸パン 牛乳 ポイルキャベツ ジュリエンスープ	ぎゅうにゅう	とりひきにく	ベーコン		まるパン	じゃがいも	こめあぶら	マッシュポテト	にんじん	たまねぎ	キャベツ	セロリー	624	14.4	38.7	2.8
24 金	チキンライス 牛乳 こんさい 根菜のペペロンチーノ炒め	とりにく	ぎゅうにゅう	ベーコン		こめ	おおむぎ	こめあぶら	さとう	にんじん	たまねぎ	エリンギ	コーン	564	14.2	29.5	2.4
27 月	ごはん 牛乳 やさい 野菜のごま酢和え	ぎゅうにゅう	ちキンタレ	かつ	みそ	こめ	ごむぎこ	パン	こ	キャベツ	にんじん	きゅうり	たまねぎ	599	15.4	30.1	2.5
28 火	あおだいず こんぶ 青大豆と昆布のご飯 しん 新じゃがのそぼろ煮	だいず	きざみこんぶ	あぶらあげ	ぎゅうにゅう	こめ	こめあぶら	こんにやく	さとう	にんじん	ほししいたけ	ごぼう	だいこん	585	19.7	35.7	2.4
29 水	おりま 練馬スバゲティ 牛乳 フレッシュサラダ メロン	まぐろ	のり	ぎゅうにゅう		スバゲティ	オリーブゆ	さとう	こめあぶら	だいこん	にんじん	キャベツ	きゅうり	585	16.3	36.8	2.4
30 木	ピピンパ 牛乳 チンゲンサイのスープ	ぶたひきにく	たまご	ぎゅうにゅう	とりにく	こめ	おおむぎ	こめあぶら	さとう	にんにく	しょうが	にんじん	もやし	575	15.7	34.3	2.0
31 金	ごもく 五目とりめし 牛乳 やさい 野菜のごま炒め	とりにく	ぎゅうにゅう	ちくわ	とりにく	こめ	こめあぶら	さとう	しろごま	しょうが	ごぼう	ほししいたけ	にんじん	554	18.4	30.4	2.6

※ 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21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	31.4	2.4	315	87	1.9	214	0.24	0.39	14	6.0