令和４年 5月の献立

上段：３～４年生（１～２年は0.9倍、５～６学年は1.1倍）
下段：７～９年生

練馬区立小中一貫教育校大泉桜学園

実施日 日	曜	献立名	赤の食品 血や肉、骨や歯になる	黄色の食品 体を動かす熱や力になる	緑の食品 体の調子を整える	栄養量 エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)
2	月	エビクリームライス 牛乳 野菜のハニーマスタードサラダ	えび ベーコン とりもも ぎゅうにゅう クリーム	こめ バター こめあぶら こむぎこ じゃがいも はちみつ さとう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ キャベツ きゅうり	659 836	15.5 15.3
6	金	中華おこわ 牛乳 卵スープ 春雨サラダ	とりにく かいばしら ぎゅうにゅう とうふ たまご	もちごめ こめ こめあぶら ごまあぶら でんぷん はるさめ さとう しろごま	たけのこ ほししいたけ にんじん えだまめ たまねぎ きくらげ チンゲンサイ だいこん きゅうり ねぎ にんにく しょうが	601 764	15.6 15.1
9	月	豚丼 牛乳 みそ汁 からし和え	ぶたにく ぎゅうにゅう あつあげ わかめ みそ	こめ むぎ こめあぶら しらたき さとう じゃがいも ごまあぶら	しょうが たまねぎ えのきたけ ねぎ キャベツ にんじん こまつな	647 830	16.2 15.9
10	火	ココア揚げパン 牛乳 ホワイトシチュー ツナサラダ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ クリーム まぐろかん	ねじりパン だいずあぶら グラニューとう こめあぶら じゃがいも マカロニ バター こむぎこ オリーブゆ さとう	たまねぎ にんじん コーン パセリ キャベツ きゅうり あかピーマン にんにく	741 961	15.0 14.8
11	水	キムチチャーハン 牛乳 野菜と春雨スープ 揚げギョーザ	ぶたひきにく ぎゅうにゅう とりにく	こめ むぎ こめあぶら はるさめ でんぷん ぎょうざのかわ ごまあぶら	しょうが にんにく にんじん ねぎ キムチ もやし きくらげ チンゲンサイ たまねぎ キャベツ にら	609 757	17.3 17.3
12	木	ご飯 牛乳 豚汁 ハンバーグ キャベツのゆかり和え	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ ぶたひきにく とうふ ひじき	こめ むぎ ごまあぶら じゃがいも こんにゃく パンこ さとう でんぷん	ごぼう にんじん だいこん ねぎ たまねぎ えだまめ キャベツ きゅうり	659 841	17.3 17.1
13	金	ご飯 牛乳 麻婆豆腐 中華サラダ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく みそ とうふ かんてん	こめ むぎ こめあぶら さとう でんぷん ごまあぶら	にんにく しょうが ほししいたけ にんじん たまねぎ ねぎ にら キャベツ きゅうり	648 829	17.8 17.6
16	月	ガーリックフランス 牛乳 ポークビーンズ 春キャベツサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	ソフトフランスパン マーガリン こめあぶら じゃがいも さとう バター こむぎこ オリーブゆ	にんにく パセリ にんじん たまねぎ セロリー トマトかん マッシュルーム さやいんげん キャベツ きゅうり コーン	595 767	16.8 16.5
17	火	ご飯 牛乳 えのき汁 ユーリンチー わふうサラダ	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ みそ とりにく	こめ でんぷん だいずあぶら さとう ごまあぶら しろごま	えのきたけ だいこん にんじん ねぎ しょうが にんにく キャベツ こまつな レモン	622 798	16.6 16.6
18	水	枝豆ごはん 牛乳 中華坦々スープ 豆あじの青のり揚げ 大根わかめコーンサラダ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく とうふ あじ わかめ	こめ こめあぶら はるさめ さとう しろごま でんぷん こめこ ごまあぶら	えだまめ しょうが にんにく にんじん たまねぎ にら きくらげ もやし こまつな だいこん きゅうり コーン ねぎ	609 773	17.5 17.3
19	木	チキンライス 牛乳 マカロニクリームスープ マセドアンサラダ	とりにく ぎゅうにゅう ウインナー　チーズ クリーム	こめ むぎ こめあぶら マカロニ コーンスターチ じゃがいも さとう マヨネーズ（エッグフリー）	にんじん たまねぎ ブロッコリー えだまめ	704 904	16.1 16.1
20	金	かき揚げ丼 牛乳 わかめとふのみそ汁 小松菜とキャベツのおかかあえ	ぎゅうにゅう わかめ とうふ みそ	こめ むぎ さつまいも こむぎこ だいずあぶら さとう でんぷん ゃきふ	たまねぎ にんじん こまつな ねぎ キャベツ	639 816	13.0 12.5
23	月	チャーハン 牛乳 ワカメスープ 糸寒天サラダ	ぶたひきにく ぎゅうにゅう とうふ わかめ かんてん	こめ むぎ ごまあぶら こめあぶら でんぷん しろごま さとう	にんにく しょうが コーン グリンピース ねぎ にんじん ほししいたけ たまねぎ キャベツ きゅうり もやし	589 748	13.9 13.6
24	火	フレンチトースト 牛乳 鶏肉のトマト煮 ふるふるフルーツゼリー	たまご ぎゅうにゅう とりにく だいず アガー	しょくパン バター さとう こめあぶら じゃがいも	にんにく にんじん たまねぎ セロリー トマトかん えだまめ しめじ パインアップルかん ももかん みかんかん	588 762	19.6 19.4
25	水	わかめごはん 牛乳 豚汁 さばの竜田揚げ 切干し大根のふくめ煮	わかめごはんのもと ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ さば とりにく	こめ むぎ しろごま ごまあぶら じゃがいも こんにゃく でんぷん こめこ だいずあぶら こめあぶら さとう	ごぼう にんじん だいこん ねぎ しょうが ほししいたけ きりぼし だいこん さやいんげん	705 910	17.6 17.4
26	木	ポークカレー 牛乳 チーズサラダ	ぶたにく チーズ ぎゅうにゅう	こめ むぎ こめあぶら じゃがいも りんご こむぎこ バター さとう はちみつ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ピーマン トマトかん セロリー キャベツ あかピーマン こまつな レモン	685 880	14.1 13.6
27	金	ソースかつ丼 牛乳 豆腐とわかめのみそ汁 冷凍みかん	ぶたにく ぎゅうにゅう とうふ わかめ あぶらあげ みそ	こめ むぎ こむぎこ パンこ だいずあぶら さとう	キャベツ ねぎ みかん	758 906	15.5 14.3
31	火	炊き込みご飯 牛乳 みそ汁 かつおの磯香揚げ 野菜のポン酢和え	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう とうふ わかめ みそ かつお あおのり	こめ むぎ こめあぶら さとう でんぷん こめこ だいずあぶら	にんじん かんぴょう だいこん しょうが キャベツ こまつな レモン	622 856	21.9 21.7

※　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
※　給食で使用するすべての食材は、業者により、産地、安全性を確認して使用しています。※　給食費は期日までにお納めください。
※　主な食材の生産地　米･･･秋田県、牛乳･･･東京、群馬、山梨、岩手、青森、秋田、宮城、北海道

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	651	16.5	30.4	2.1	369	102	2.4	239	0.42	0.51	31	6.6
	830	16.2	29.1	2.8	417	129	3.2	294	0.53	0.58	42	8.9

*日本食品標準成分表が改訂され2020年版(8訂)になりました。2020年版では、エネルギーの計算方法が改訂されたため、エネルギー量が今までより低く算出されます。学校給食実施基準(基準値)は食品成分表2015年版(7訂)を基に作成されているため、改訂されるまで摂取栄養価のみ記載します。