令和5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	実施日 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)	栄養量 たんぱく質 (%)
1	月	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 さとう	たまねぎ にんじん コーン キャベツ きゅうり にんにく	748 932	14.4 14.6
2	火	スタミナそぼろご飯 牛乳 ほたてとたまごの中華スープ 春雨サラダ	ぶたひきにく ぎゅうにゅう とりにく とうふ たまご ほたてがい	こめ むぎ こめあぶら さとう でんぷん ごまあぶら はるさめ しろごま	にら にんじん たまねぎ チンゲンサイ だいこん きゅうり ねぎ にんにく しょうが	628 801	16.8 16.5
8	月	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 チンゲンサイ たまねぎ キャベツ にら	655 818	16.2 15.8
9	火	ねりまスパゲティ 牛乳 春キャベツサラダ 栗と紅茶のケーキ	まぐろかん のり ぎゅうにゅう たまご クリーム	スパゲティ オリーブゆ さとう こめあぶら こむぎこ バター くり	だいこん たまねぎ レモン キャベツ にんじん コーン にんにく	772 923	14.1 14.3
10	水	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 やきふ	たまねぎ にんじん こまつな ねぎ キャベツ	656 840	13.0 12.6
11	木	ソースかつ丼 牛乳 ゆでキャベツ 豆腐とわかめのみそ汁	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	711 895	17.5 16.2
12	金	ご飯 牛乳 麻婆豆腐 糸かんてんサラダ	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	686 880	17.4 17.2
15	月	ご飯 牛乳 豚汁 ハンバーグ 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 おから	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 キャベツ	701 898	16.8 16.6
16	火	カレーピラフ 牛乳 ジュリエンヌスープ フォンダンショコラ風チョコレートケーキ	とりにく ぎゅうにゅう ベーコン たまご	こめ むぎ こめあぶら バター さとう こむぎこ チョコレート ふんとう	にんにく たまねぎ にんじん コーン グリンピース セロリー キャベツ	714 847	11.2 10.8
17	水	ご飯 牛乳 なめこ汁 ユーリンチー 和風ごまサラダ	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 しろすりごま	なめこ 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	678 871	16.3 16.3
18	木	豚丼 牛乳 えのきと生揚げのみそ汁 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 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	661 851	16.2 15.8
19	金	フレンチトースト 牛乳 ポークビーンズ ふるふるフルーツゼリー	たまご ぎゅうにゅう ぶたにく 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 こむぎこ	にんにく 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 パインアップルかん ももかん みかんかん	671 870	16.6 16.4
22	月	わかめごはん 牛乳 みそ汁 かつおの磯香揚げ 野菜のポン酢和え	わかめごはんのもと ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ わかめ みそ かつお あおのり	こめ むぎ しろごま でんぷん こめこ さとう だいずあぶら	だいこん しょうが キャベツ にんじん こまつな レモン	656 846	20.5 20.5
23	火	ナシゴレン 牛乳 中華坦々スープ 豆あじのから揚げ	ぶたにく さくらえび たまご ぎゅうにゅう ぶたひきにく とうふ あじ	こめ むぎ ごまあぶら さとう こめあぶら はるさめ しろごま でんぷん こめこ	ねぎ グリンピース しょうが にんにく にんじん たまねぎ にら もやし こまつな	707 902	17.2 16.9
24	水	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 抹茶デザート	えび ベーコン とりもも ぎゅうにゅう クリーム アガー ホイップクリーム	こめ バター こめあぶら こむぎこ 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 キャベツ きゅうり	736 916	15.1 14.8
25	木	ソース焼きそば 牛乳 杏仁豆腐	ぶたにく かつおぶし あおのり ぎゅうにゅう かんてん	ちゅうかめん こめあぶら さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ もやし みかんかん パインアップルかん ももかん	636 817	16.3 15.9
26	金	ポークカレー 牛乳 グリーンサラダ	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	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 きゅうり コーン アスパラガス	737 952	13.0 12.4
30	火	枝豆ごはん 牛乳 豚汁 さばの竜田揚げ 切干し大根のふくめ煮	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 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	えだまめ 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	724 934	18.1 17.9
31	水	チャーハン 牛乳 卵スープ 海藻サラダ	ぶたひきにく たまご ぎゅうにゅう とうふ かいそう	こめ むぎ ごまあぶら こめあぶら ごま しろすりごま さとう しろごま	たまねぎ にんじん チンゲンサイ だいこん もやし コーン	648 824	14.9 14.8

※　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19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、牛乳･･･東京、群馬、山梨、岩手、青森、宮城、山形、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	691	15.8	28.7	2.2	371	101	2.5	233	0.44	0.53	29	6.4
	875	15.6	27.4	3.0	418	129	3.3	283	0.56	0.60	38	8.5

*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。