

令和7年

5月献立表

泉新小学校

実施日	曜	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食あたり (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1	木	八宝おこわ 飲用牛乳 わかめスープ 抹茶ケーキ	焼き豚 えび 牛乳 とり肉 わかめ 豆腐 豆乳 卵	米 もち米 なたね油 砂糖 ごま油 じゃが芋 小麦粉 粉糖	干しいたけ にんじん たけのこ グリーンピース たまねぎ	612	15.4	28.2	2.5
2	金	ご飯 飲用牛乳 初がつおと新じゃが芋の東煮 野菜の土佐酢和え 味噌汁	牛乳 かつお 削り節 油揚げ 大豆 みそ	米 片栗粉 上新粉 揚げ油 じゃが芋 砂糖 白ごま	生姜 キャベツ きゅうり にんじん 大根 たまねぎ えのきたけ 小松菜	570	18.8	24.2	2.1
7	水	きなこ揚げパン 飲用牛乳 肉団子スープ 根菜のベベロンチーノ炒め	きな粉 牛乳 豚ひき肉 レンズ豆 ベーコン	揚げ油 ミルクパン 砂糖 片栗粉 オリーブ油	ねぎ 生姜 たまねぎ にんじん 干しいたけ キャベツ チンゲンサイ にんにく ごぼう れんこん 小松菜	572	15.6	40.8	2.3
8	木	変わり親子丼 飲用牛乳 キャベツの塩昆布和え	とり肉 高野豆腐 卵 牛乳 塩昆布	米 麦 ごんにゃく 砂糖 片栗粉 ごま油	たまねぎ にんじん こねぎ キャベツ きゅうり	581	17.4	30.1	2.2
9	金	ご飯 飲用牛乳 鮭の味噌マヨネーズ焼き おかひじき入りナムル 塩豚汁	牛乳 鮭 みそ 豚肉 豆腐	米 マヨネーズ(卵なし) 砂糖 ごま油 なたね油 ごんにゃく じゃが芋	生姜 にんにく にんじん もやし おかひじき 小松菜 ごぼう 大根 ねぎ	583	18.8	33.5	2.3
12	月	チリピーンズライス 飲用牛乳 コールスローサラダ	豚ひき肉 ベーコン いんげん豆 大豆 チーズ 牛乳	米 麦 なたね油 じゃが芋 砂糖	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん トマトビュール トマト缶 キャベツ コーン	627	15.1	28.7	2.2
13	火	グリーンピースご飯 飲用牛乳 さばの香味焼き キャベツのおかかあえ 味噌汁	わかめご飯の素 牛乳 さば かつお節 油揚げ 大豆 みそ	米 麦 砂糖 ごま油 じゃが芋	グリーンピース 生姜 ねぎ キャベツ にんじん 小松菜 大根 たまねぎ	584	18.5	31.6	2.6
14	水	醤油ラーメン 飲用牛乳 ガーリックピーンズポテト	豚肉 わかめ 牛乳 大豆	中華めん なたね油 ごま油 じゃが芋 片栗粉 揚げ油	にんにく 生姜 ねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ キャベツ チンゲンサイ パセリ粉	593	17.3	31.3	2.5
15	木	豚肉と野菜のねぎ塩炒め丼 飲用牛乳 わんたんスープ	豚肉 牛乳 とり肉	米 麦 なたね油 ごま油 片栗粉 ウェーブワンタン	にんにく ねぎ にんじん もやし こねぎ レモン 生姜 干しいたけ キャベツ にら	637	16.6	33.3	2.3
16	金	ご飯 飲用牛乳 いかのチリソース 中華サラダ 粟米湯(スミカ)	牛乳 いか ハム とり肉 卵	米 なたね油 砂糖 ごま油 片栗粉 春雨	にんにく 生姜 ねぎ にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ コーン チンゲンサイ	583	18.2	25.3	2.3
19	月	ナシゴレン 飲用牛乳 ソトアヤム みかんゼリー	鶏ひき肉 えび 卵 牛乳 とり肉 寒天	米 麦 なたね油 砂糖 ビーフン	生姜 にんにく たまねぎ にんじん ビーマン 赤ビーマン キャベツ 小松菜 オレンジジュース みかん缶	573	16.6	24.7	2.6
20	火	ご飯 飲用牛乳 ししゃもの利休焼き キャベツとツナの炒め物 呉汁	牛乳 ししゃも まぐろ かつお節 大豆 とり肉 油揚げ みそ	米 白ごま 黒ごま ごま油 じゃが芋 ごんにゃく	キャベツ にんじん ねぎ 小松菜	604	20.7	31.4	2.3
21	水	スタミナ回鍋肉丼 飲用牛乳 春雨スープ	豚肉 みそ 大豆 牛乳 ベーコン 豆腐	米 麦 なたね油 砂糖 片栗粉 ごま油 じゃが芋 春雨	生姜 にんにく キャベツ にんじん ビーマン ねぎ 干しいたけ しめじ チンゲンサイ	584	16.1	28.2	2.1
22	木	はちみつレモントースト 飲用牛乳 ポークシチュー アスパラ入りサラダ	牛乳 豚肉	食パン マーガリン はちみつ なたね油 じゃが芋 砂糖 小麦粉	レモン たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトビュール トマト缶 アスパラガス キャベツ コーン きゅうり	628	12.6	43.3	2.9
23	金	チキンピラフ 飲用牛乳 白身魚のプロバンス風 米粉のクリームスープ	とり肉 牛乳 たら 鶏むね ベーコン 生クリーム	米 麦 なたね油 バター 小麦粉 オリーブ油 砂糖 じゃが芋 米粉	にんにく にんじん たまねぎ コーン グリーンピース トマト缶 トマトビュール キャベツ しめじ 小松菜	620	19.2	31.2	2.2
26	月	キャロットライスクリームソースかけ 飲用牛乳 コロコロサラダ	とり肉 ベーコン 牛乳 生クリーム	なたね油 米 麦 バター 小麦粉 じゃが芋 ごま油 砂糖	にんじん たまねぎ マッシュルーム きゅうり コーン	596	13.3	35.2	1.8
27	火	四川豆腐丼 飲用牛乳 切干大根のナムル くだもの(メロン)	豚肉 豆腐 牛乳	米 麦 なたね油 砂糖 片栗粉 ごま油 白ごま	生姜 にんにく たまねぎ たけのこ にんじん 干しいたけ チンゲンサイ 切干大根 キャベツ きゅうり メロン	583	16.3	27.9	1.9
28	水	ツナトースト 飲用牛乳 ジャーマンポテト ミネストローネ	まぐろ缶 チーズ 牛乳 ベーコン とり肉 いんげん豆	食パン マヨネーズ なたね油 じゃが芋	たまねぎ パセリ粉 にんにく にんじん キャベツ トマト缶 トマトビュール	567	16.3	45.6	2.7
29	木	ビビンバ 飲用牛乳 トックスoup	豚ひき肉 油揚げ 牛乳 とり肉 わかめ	米 麦 なたね油 砂糖 ごま油 白ごま トック	にんにく 生姜 ぜんまい たけのこ にんじん もやし ほうれん草 たまねぎ 大根 干しいたけ 小松菜	616	15.5	31.9	2.4
30	金	カツカレーライス 飲用牛乳 和風サラダ	豚ひき肉 生クリーム とり肉 牛乳 わかめ	米 麦 なたね油 じゃが芋 バター 小麦粉 ざらめ パン粉 揚げ油 砂糖	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	718	13.7	33.0	2.4

※ 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

中学年値

今日の産地:米(青森県) 牛乳(東京都、群馬県、山梨県、岩手県、秋田県、宮城県、山形県、北海道)

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。

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 (中学年)	602	16.5	32.0	2.3	321	86	2.0	210	0.28	0.43	15	5.9

「早寝早起朝ごはん」運動
シンボルマーク