

令和8年

5月献立表

泉新小学校

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			13歳 ⁺ (kcal)	エネルギー ⁺ (%)	脂質 ⁺ (%)	塩分 ⁺ (g)
1 金	★こどもの日・八十八夜献立★ 八宝おこわ わかめスープ 抹茶ケーキ 飲用牛乳	焼き豚 えび 牛乳 鶏肉 わかめ 豆腐 豆乳 卵			米 もち米 油 砂糖 ごま油 じゃが芋 小麦粉			干しいたけ にんじん たけのこ グリンピース たまねぎ			609	15.4	27.9	2.5
7 木	きなご揚げパン 肉団子スープ 根菜のベベロンチーノ炒め 飲用牛乳	きな粉 牛乳 豚肉 レンズ豆 ベーコン			油 ミルクパン 砂糖 片栗粉 オリーブ油			ねぎ たまねぎ 生姜 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	16.4	40.3	2.1
8 金	豚肉のうま煮丼 みそ汁 飲用牛乳	豚肉 焼き豆腐 牛乳 油揚げ みそ			米 麦 油 ごんにやく 砂糖 片栗粉			生姜 ごぼう にんじん 白菜 ねぎ 大根 小松菜			550	17.6	28.0	2.2
11 月	ご飯 いかのチリソース キャベツときゅうりの中華味 粟米湯（スーミータン） 飲用牛乳	牛乳 いか 鶏肉 卵			米 油 砂糖 ごま油 片栗粉 ごま			にんにく 生姜 ねぎ キャベツ きゅうり たまねぎ コーン チンゲンサイ			561	18.9	25.2	2.3
12 火	変わり親子丼 野菜の生姜じょうゆがけ 飲用牛乳	鶏肉 高野豆腐 卵 牛乳			米 麦 ごんにやく 砂糖 片栗粉			たまねぎ にんじん ごねぎ キャベツ 小松菜 生姜			569	17.6	28.8	2.2
13 水	醤油ラーメン ガーリックピーンズポテト 飲用牛乳	豚肉 わかめ 牛乳 大豆			中華めん 油 ごま油 じゃが芋 片栗粉			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 バセリ粉			593	17.3	31.3	2.5
14 木	キャラットライスクリームソースかけ ココロコサラダ くだもの（美生柑） 飲用牛乳	鶏肉 ベーコン 牛乳 生クリーム			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 みしょうかん			595	13.3	32.2	1.7
15 金	グリーンピースご飯 生揚げの吹き寄せ 野菜の酢味噌和え 飲用牛乳	わかめご飯の素 牛乳 豚肉 厚揚げ みそ			米 麦 油 ごんにやく 砂糖 片栗粉			グリーンピース 生姜 にんじん たけのこ 干しいたけ たまねぎ キャベツ もやし 小松菜			555	15.9	29.7	1.9
18 月	★世界の料理 インドネシア★ ナシゴレン ソトアヤム みかんゼリー 飲用牛乳	卵 牛乳 鶏肉 寒天			米 麦 油 砂糖 ビーフン			生姜 にんにく たまねぎ にんじん ピーマン 赤ピーマン キャベツ 小松菜 オレンジジュース みかん缶			555	15.8	23.8	2.5
19 火	スタミナ回鍋肉丼 春雨スープ 飲用牛乳	豚肉 みそ 大豆 牛乳 豆腐			米 麦 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 ピーマン ねぎ 干しいたけ しめじ チンゲンサイ			551	16.4	24.7	2.0
20 水	ご飯 ししゃもの利休焼き 和風サラダ 呉汁 飲用牛乳	牛乳 ししゃも 大豆 鶏肉 油揚げ みそ			米 ごま 油 砂糖 じゃが芋 ごんにやく			キャベツ にんじん きゅうり ねぎ 小松菜			583	19.7	30.3	2.1
21 木	はちみつレモントースト ポークシチュー たまねぎドレッシングサラダ 飲用牛乳	牛乳 豚肉			食パン バター はちみつ 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 トマトピューレ トマト缶 キャベツ きゅうり			574	13.7	40.5	3.1
22 金	チキンピラフ 白身魚のプロバンス風 米粉のクリームスープ 飲用牛乳	鶏肉 牛乳 たら ベーコン 生クリーム			米 麦 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 グリンピース トマト缶 トマトピューレ キャベツ しめじ 小松菜			620	19.2	31.2	2.2
25 月	ご飯 初がつおと新じゃが芋の東煮 野菜の土佐酢和え みそ汁 飲用牛乳	牛乳 かつお 削り節 豆腐 みそ わかめ			米 片栗粉 上新粉 油 じゃが芋 砂糖 ごま			生姜 キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ ねぎ			593	18.6	22.3	2.3
26 火	★世界の料理 韓国★ ブルコギ丼 トックススープ 飲用牛乳	豚肉 牛乳 鶏肉 わかめ			米 麦 油 砂糖 ごま油 トック			たまねぎ にんじん もやし 生姜 にんにく 大根 干しいたけ 小松菜			573	15.8	24.5	2.5
27 水	ツナトースト ジャーマンポテト ミネストローネ 飲用牛乳	まぐろ 牛乳 ベーコン 鶏肉 いんげん豆			食パン マヨネーズ（卵なし） 油 じゃが芋			レモン たまねぎ バセリ粉 にんにく にんじん キャベツ トマト缶 トマトピューレ			534	16.5	43.7	2.5
28 木	四川豆腐丼 切干大根のナムル くだもの（メロン） 飲用牛乳	豚肉 豆腐 牛乳			米 麦 油 砂糖 片栗粉 ごま油 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			580	16.3	27.6	1.9
29 金	★運動会応援献立★ カツカレーライス アスパラ入りサラダ 飲用牛乳	豚肉 生クリーム 鶏肉 牛乳			米 麦 油 じゃが芋 バター 小麦粉 ざらめ パン粉			にんにく にんじん たまねぎ アスパラガス キャベツ コーン きゅうり			711	13.8	33.0	2.2

※ 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

中学年値

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 (μgRAE)	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)	582	16.5	30.3	2.3	331	86	2.0	215	0.27	0.42	15	5.8

今月の産地：米（岩手県）牛乳（東京都、群馬県、山梨県、岩手県、青森県、宮城県、山形県、福島県、北海道）



「早寝早起き朝ごはん」
運動 シンボルマーク