



# 5月のこんだて



令和8年度 練馬区立小中一貫教育校 みらい青空学園

日	曜	献立名	主な材料とその働き						小学部		中学部							
			おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		1群	2群	3群	4群	5群	6群	(kcal)	(%)	(kcal)	(%)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	(kcal)	(%)	(kcal)	(%)						
5/1	5/1	発芽玄米ご飯 牛乳 肉野菜炒め わかめスープ 抹茶豆乳プリン 八十八夜の献立	豚肉 みそ とり肉 豆腐 豆乳	牛乳 わかめ アガー	にんじん にはら	生姜 にんにく たまねぎ キャベツ えのきたけ ねぎ	米 発芽玄米 砂糖 春雨 片栗粉	米油 ごま油 白ごま	662	27.8	843	35.0						
7	木	ご飯 牛乳 塩肉じゃが 味噌ドレッシングサラダ	豚肉 みそ	牛乳	にんじん さやいんげん	にんにく たまねぎ きゅうり キャベツ もやし	米 じゃが芋 砂糖	米油 ごま油	623	21.9	786	27.0						
8	金	ガーリックトースト 牛乳 カリカリベーコンのサラダ ポークビーンズ	ベーコン 大豆 鶏もも 豆乳	牛乳	パセリ粉 にんじん トマト缶	にんにく キャベツ きゅうり コーン レモン セロリー たまねぎ	胚芽パン はちみつ じゃが芋 砂糖	バター 米油 マーガリン	575	24.3	737	30.6						
11	月	豆腐あんかけ丼 牛乳 大学芋豆	豚肉 みそ 豆腐 大豆	牛乳	にんじん 葉ねぎ	生姜 たまねぎ 干しいたけ 白菜	米 麦 砂糖 片栗粉 さつま芋 水あめ	米油 ごま油 油 白ごま	664	23.2	844	28.4						
12	火	ご飯 牛乳 白身魚のマヨコーン焼き 海藻サラダ フルーツポンチ	ホキ	牛乳 海藻	にんじん	コーン キャベツ きゅうり みかん缶 パインアップル缶 桃缶	米 砂糖 スイーツこんにやく	マヨネーズ(エッグフリー) 米油	563	21.2	709	26.6						
13	水	チキンピラフ 牛乳 羊入りサラダ スコッチブロス	鶏もも ウインナー	牛乳	にんじん	にんにく たまねぎ マッシュルーム コーン 枝豆 白菜 きゅうり セロリー	米 さつま芋 砂糖 大麦 じゃがいも	米油 マーガリン 油 オリーブ油	575	18.5	720	22.3						
14	木	新生姜ご飯 牛乳 畑のお肉の味噌マヨ和え 根菜汁	油揚げ 大豆 みそ	牛乳	にんじん 小松菜	生姜 にんにく たまねぎ ごぼう れんこん 大根 ねぎ	米 片栗粉 砂糖 こんにやく	油 米油 マヨネーズ(エッグフリー) ごま油	652	24.8	825	30.6						
15	金	小松菜クリームスパゲティ 牛乳 オニオンドレッシングサラダ くだもの	とり肉 豆乳	牛乳	にんじん 小松菜	セロリー 生姜 にんにく たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン カラマンダリン	スパゲティ 小麦粉 砂糖	オリーブ油 米油 バター	589	23.6	738	29.2						
18	月	ご飯 牛乳 油揚げのチーズ入り肉詰め焼き ひじきのサラダ けんちん汁	油揚げ 大豆 豚ひき肉 豆腐	牛乳 チーズ ひじき	にんじん 小松菜	たけのこ たまねぎ にんにく きゅうり もやし コーン ごぼう 大根 ねぎ	米 片栗粉 砂糖 こんにやく じゃが芋	米油 ごま油	616	25.1	758	29.9						
19	火	黒砂糖パン 牛乳 コンシチュー イタリアンドレッシングサラダ 紅茶ゼリー	とり肉 豆乳	牛乳 アガー	にんじん パセリ粉	生姜 にんにく たまねぎ コーン キャベツ きゅうり	黒砂糖パン じゃが芋 小麦粉 砂糖	米油	615	21.0	792	26.2						
20	水	ご飯 牛乳 あじのかば焼き 三色野菜の和風ドレッシングサラダ 豆腐とわかめの味噌汁	あじ 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	生姜 大根 きゅうり キャベツ たまねぎ なす	米 片栗粉 砂糖	油 白ごま 米油	604	24.4	772	31.1						
21	木	ガバオライス 牛乳 ゲーンチュータオフー くだもの	豚ひき肉 鶏ひき肉 大豆 とり肉 豆腐	牛乳	赤ピーマン 小松菜 こねぎ	にんにく たまねぎ 生姜 大根 白菜 メロン	米 押麦 砂糖	米油	571	25.0	712	30.6						
22	金	中華おこわ 牛乳 もやしのスープ よもぎ団子	豚肉 大豆 とり肉 きな粉	牛乳	にんじん にはら よもぎ	たけのこ 干しいたけ もやし ねぎ	米もち米 砂糖 片栗粉 白玉粉 上新粉	ごま油	621	23.6	784	29.1						
25	月	焼き肉丼 牛乳 トックスープ	豚肉 鶏もも	牛乳	にんじん にはら 葉ねぎ	にんにく 生姜 たまねぎ ねぎ 大根 白菜	米 砂糖 こんにやく 片栗粉 トック	米油 ごま油	595	23.2	751	28.8						
26	火	ポークカレーライス 牛乳 コールスローサラダ	豚肉	牛乳	にんじん トマト缶	にんにく 生姜 たまねぎ キャベツ コーン	米 じゃが芋 小麦粉 はちみつ 砂糖	米油 バター オリーブ油	677	19.8	856	24.5						
27	水	麦ご飯 牛乳 魚のおろしソース 豆乳入り味噌汁	さわら とり肉 油揚げ 豆乳 みそ	牛乳	にんじん 小松菜	生姜 大根 白菜 ねぎ	米 麦 片栗粉 砂糖 じゃが芋	油	606	26.7	738	29.7						
28	木	担々麺 牛乳 パンサンスー	みそ 豚ひき肉 大豆	牛乳	にんじん チンゲンサイ	にんにく 生姜 ねぎ たまねぎ もやし キャベツ きゅうり	中華めん 春雨 砂糖	米油 ごま油 白ごま(わり)	656	27.3	831	34.1						
29	金	ソースかつ丼 練馬キャベツのみそ汁 紅白ゼリー	とり肉 油揚げ みそ	牛乳 寒天 乳酸菌飲料	にんじん	キャベツ もやし	米 麦 小麦粉 パン粉 砂糖 アセロラジュース	油	608	27.8	768	35.0						
30	土	【中学部のみ】 チキンクリームドリア ジョア(マスカット) 豆のサラダ ジュリエンスープ	豆乳 とり肉 大豆 ベーコン	牛乳 チーズ ジョア	にんじん	にんにく たまねぎ マッシュルーム コーン キャベツ セロリー	米 小麦粉 砂糖	バター 米油 ごま油			824	29.0						

運動会応援メニュー

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)	鉄分 (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	616	15.4	31.5	2.4	318	2.5	172	0.28	0.42	15	5.8
小学部	778	15.1	30.2	3.2	347	3.2	204	0.35	0.46	18	7.6

- ◎ 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。
- ◎ お米は、宮城県産もえみのり、岩手県産ひとめぼれを使用します。
- ◎ 牛乳予産地 東京都、群馬県、山梨県、岩手県、青森県、秋田県、宮城県、北海道
- ◎ (小学部) ランチョンマット、ハンカチ、マスクを毎日必ず持たせてください。

