



5月 予定献立表



実施日	曜	献立名	主 な 材 料 と そ の 働 き						栄 養 量										
			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	1群	2群	3群	4群	
日	曜	献立名	1群	2群	3群	4群	5群	6群	1群	2群	3群	4群	5群	6群	1群	2群	3群	4群	
7	火	たけのごはん 牛乳 焼きししゃもけんちん汁 <small>旬のたけのこを使用します</small>	若鶏もも 油揚げ 若鶏むね 木綿豆腐	普通牛乳 ししゃも	さやいんげん にんじん	たけのごぼう だいこん 根深ねぎ	水稲穀粒(精白米) 水稲穀粒(もち米) 三温糖 こんにゃく じゃがいも	米ぬか油	774	18.8	22.4	3.4							
8	水	チキンライス 牛乳 パンキンオムレツ マカロニスープ	若鶏もも 鶏卵 ベーコン	普通牛乳 生クリーム	トマト缶詰 にんじん 西洋かぼちゃ ほうれんそう	たまねぎ マッシュルーム (水煮缶詰) グリンピース にんにく キャベツ	水稲穀粒(精白米) 三温糖 リボンマカロニ	有塩バター 米ぬか油	829	14.1	32.5	3.3							
9	木	ご飯 牛乳 肉豆腐 わかめときゅうりの酢の物 くだもの	ぶたもも 木綿豆腐	普通牛乳 カットわかめ	にんじん	たまねぎ 乾しいたけ キャベツ 根深ねぎ きゅうり 緑豆もやし タンゴール	水稲穀粒(精白米) 三温糖 でん粉 上白糖	ごま油	740	17.0	19.3	4.1							
10	金	練馬スパゲッティ さつま芋と豆のサラダ <small>人気メニュー 練馬の登場</small>	ぐる類缶詰 白いんげん豆(乾) ハム	刻みのり 普通牛乳	ごまつな	だいこん きゅうり キャベツ たまねぎ	スパゲッティ 上白糖 さつま芋	オリーブ油 米ぬか油	819	15.9	29.3	4.2							
13	月	こぎつねごはん 牛乳 じゃが芋のみそがらめ 沢煮椀	ぶたひき肉 油揚げ 米みそ(赤色辛みそ) 若鶏むね	普通牛乳	にんじん きょうな	しょうが たけのこ 水菜缶詰 乾しいたけ だいこん えのきたけ	水稲穀粒(精白米) 三温糖 じゃがいも	米ぬか油 揚げ油	839	13.6	29.8	3.5							
14	火	麦ごはん 牛乳 鯖の文化干 えのきたけのみそ汁 もやしの辛子和え <small>中間考査</small>	さば文化干し 木綿豆腐 鷹みそ(淡色辛みそ) 米みそ(赤色辛みそ)	普通牛乳 カットわかめ	にんじん ごまつな	えのきたけ 根深ねぎ 緑豆もやし にんにく しょうが	水稲穀粒(精白米) あおむぎ 三温糖	ごま油 ごま	854	15.4	32.6	3.8							
15	水	シュガートースト 牛乳 ポークシチュー マスタードサラダ <small>5組 校外学習</small>	ぶたもも	普通牛乳 生クリーム	にんじん トマト加工品(ピューレー)	にんにく しょうが たまねぎ きゅうり キャベツ	食パン グラニュー糖 じゃがいも 薄力粉 上白糖	ソフトタイプマーガリン 米ぬか油 有塩バター	797	13.7	39.5	4.3							
16	木	チャーハン 牛乳 青梗菜としめじのスープ ミルクゼリーピーチソース <small>中間考査</small>	焼き豚 鶏卵 若鶏むね 木綿豆腐	普通牛乳 調理用牛乳 アガー	にんじん チンゲンサイ	根深ねぎ 乾しいたけ グリーンピース ふなしめじ たまねぎ もも レモン	水稲穀粒(精白米) でん粉 上白糖	米ぬか油 ごま油	749	16.4	25.7	3.5							
17	金	ご飯 牛乳 鮭のごまみそ焼き 干鰯の卵とじ汁(飯木) 切干大根の煮つけ <small>食育の日</small>	秋鮭 米みそ(淡色辛みそ) 若鶏むね 鶏卵 さつま揚げ	普通牛乳	にんじん ほうれんそう	かんひょう(乾) たまねぎ 乾しいたけ(乾) 根深ねぎ 切干しいたけ(乾)	水稲穀粒(精白米) 三温糖 でん粉 つきこんにゃく	練りごま(白) すりごま(白) 米ぬか油	782	19.2	19.2	3.2							
20	月	揚げパン(きなこ) 牛乳 ポトフ グリーンサラダ	きな粉 若鶏もも ソーセージ	普通牛乳	にんじん	にんにく キャベツ たまねぎ きゅうり スイートコーン	コッパン 上白糖 じゃがいも	揚げ油 米ぬか油	759	13.1	40.8	3.3							
21	火	わかめご飯 牛乳 肉じゃが おひたし	黄だいず ぶたもも	わかめ 普通牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ 緑豆もやし キャベツ	水稲穀粒(精白米) じゃがいも つきこんにゃく 三温糖	米ぬか油 ごま(いり)	761	15.1	16.8	3.7							
22	水	他人丼(麦ごはん) 牛乳 具だくさんみそ汁 くだもの	ぶたもも 飯なしかまぼこ 鶏卵 木綿豆腐 米みそ(淡色辛みそ) 米みそ(赤色辛みそ)	普通牛乳	にんじん 糸みつば	たまねぎ 乾しいたけ (乾) ごぼう だいこん 根深ねぎ くだもの	水稲穀粒(精白米) あおむぎ 三温糖 つきこんにゃく でん粉 じゃがいも		762	16.9	20.9	4.5							
23	木	ジャンバラヤ 牛乳 ベーコンポトフスープ カフェオレゼリー	若鶏もも ソーセージ ベーコン	普通牛乳 アガー 調理用牛乳	にんじん 青ピーマン 赤ピーマン	にんにく たまねぎ スイートコーン しょうが キャベツ	水稲穀粒(精白米) じゃがいも 上白糖	有塩バター 米ぬか油	770	11.5	26.1	2.8							
24	金	ご飯 牛乳 新じゃが芋大根のそぼろ煮 カリカリワンタンサラダ	ぶたひき肉	普通牛乳	にんじん さやいんげん	しょうが たまねぎ だいこん キャベツ 緑豆もやし	水稲穀粒(精白米) じゃがいも 三温糖 でん粉ワンタンの皮 上白糖	米ぬか油 揚げ油 ごま油	774	12.9	23.4	2.6							
27	月	古代米ごはん 牛乳 鶏肉のみそ焼き たぬき汁 野菜チップス	若鶏もも 米みそ(淡色辛みそ) 米みそ(赤色辛みそ)	普通牛乳	にんじん	ごぼう だいこん 根深ねぎ れんこん	水稲穀粒(精白米) 黒米 三温糖 こんにゃく さといも さつまいも じゃがいも	ごま油 揚げ油	846	13.9	26.1	4.3							
28	火	ご飯 牛乳 ポークカレー 福神漬 オニオンドレッシング サラダ <small>運動会予行</small>	ぶたもも レンズまめ (全粒、乾)	普通牛乳	にんじん ごまつな 赤ピーマン	しょうが にんにく たまねぎ 福神漬 キャベツ スイートコーン	水稲穀粒(精白米) じゃがいも 上白糖 薄力粉	米ぬか油 有塩バター	878	11.8	25.8	2.8							
29	水	ジャージャー類 牛乳 フルーツヨーグルト	ぶたひき肉 米みそ (赤色辛みそ)	普通牛乳 ヨーグルト	にんじん	緑豆もやし きゅうり しょうが 乾しいたけ (乾) たけのこ 根深ねぎ たまねぎ にんにく	蒸し中華めん でん粉 上白糖	ごま油 米ぬか油 ごま	886	14.8	26.4	4.3							
30	木	ご飯 牛乳 酢豚 もやしと青菜のナムル <small>運動会 応援メニュー</small>	ぶたもも	普通牛乳	にんじん 青ピーマン 赤ピーマン ごまつな	しょうが にんにく 乾しいたけ (乾) たけのこ (水煮缶詰) たまねぎ 緑豆もやし	水稲穀粒(精白米) でん粉 じゃがいも 上白糖	揚げ油 米ぬか油 ごま油 ごま(いり)	747	13.1	21.9	2.6							
31	金	ハム焼つバーガー(パン ハムカツ ポイルキャベツ) 牛乳 コーンシチュー くだもの	ロースハム 鶏卵 若鶏もも	普通牛乳 調理用牛乳 生クリーム 粉チーズ	にんじん	キャベツ たまねぎ スイートコーン 缶詰 くだもの	丸パン 薄力粉 パン粉 じゃがいも	揚げ油 米ぬか油 有塩バター	882	16.6	35.4	4.4							

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19回

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	803	14.9	27.2	3.6	340	116	2.6	282	0.52	0.60	41	5.7
基準値	830	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2.5未満	450	120	4.0	300	0.50	0.60	30	6.5以上

* くだものは柑橘類・りんご・冷凍パインを予定しています。