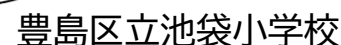




5^{がっ}月のきゅうしょく



日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	エネルギー たんぱく質 脂質
1 木	★八十八夜の行事食						
	スパゲティナポリタン	○	ツナ, こなチーズ	スパゲッティ, オリーブオイル	にんにく, たまねぎ, にんじん, エリンギ, ピーマン, ケチャップ, トマトピューレ	しお, ちゅうのうソース, こしょう	595 kcal
	ごまドレッシングサラダ			じゃがいも, ねりごま, しろうごま, さとう, あぶら	キャベツ, にんじん, きゅうり	しょうゆ, す	22.1 g
	まっちゃんケーキ (たまご, にゅうなし)		とうにゅう	はくりきこ, あぶら, はちみつ	りんごジュース	ベーキングパウダー, しお, まっちゃん	20.8 g
2 金	じゃことコーンのごはん	○	ちりめんじゃこ	むせんまい, こめつぶむぎ	ホールコーン, えだまめ	しょうゆ, しお, ほんみ りん, にほんしゅ	552 kcal
	さかなのこうみやき		さかな, しろみそ		しょうが, にんにく, ながねぎ	ほんみりん, しょうゆ, にほんしゅ	27.5 g
	ごまあえ			しろうごま, ねりごま, さとう	キャベツ, にんじん, もやし, こまつな	しょうゆ	16.3 g
	あしたばめんいりすまし じる		もめんどうふ, わかめ	あしたばうどん, じゃがいも	だいこん, ぶなしめじ, ながねぎ	だしこんぶ, けずりぶ し, しお, しょうゆ, に ほんしゅ	
7 水	ごはん	○		むせんまい, こめつぶむぎ			577 kcal
	カレーじゃこふりかけ		ちりめんじゃこ, あおさ	あぶら, しろうごま	にんにく, たまねぎ	しょうゆ, カレーこ, ウ スターソース	22.2 g
	しんじゃがいものそぼろ に		ぶたにく	じゃがいも, あぶら, さとう, でんぶん	たまねぎ, たけのこ, ぶなしめじ, にんじ ん, つきこんにやく, グリーンピース	しょうゆ, にほんしゅ, けずりぶし	16.5 g
	キャベツとワカメのとき あえ		わかめ, かつおぶし		キャベツ, にんじん, きゅうり	ほんみりん, しょうゆ	
8 木	ちゅうかふうたきこみご はん	○	やきぶた, むきえび	もちごめ, むせんまい, あぶら, ごまあぶ ら	ほししいた, たけのこ, にんじん	にほんしゅ, しょうゆ, しお, ほんみりん, オイ スターソース	598 kcal
	きりぼしだいこんのたま ごやき		ツナ, たまご	あぶら, じゃがいも	きりぼしだいこん, にんにく, ながねぎ	しお, しるこしょう, オイ スターソース	28.3 g
	トウミョウとはるさめの スープ		とりにく	りよくとうはるさめ, ごまあぶら	ぶなしめじ, にんじん, ながねぎ, チンゲ ンツアイ, トウミョウ, しょうが	しお, こしょう, にほん しゅ, しょうゆ, とりが ら	19.1 g
	くだもの (かんきつ い)				カラマンダリン		
9 金	エビクリームライス	○	むきえび, とりにく, しろいんげんまめ ペースト, ぎゅうにゅう, とうにゅう, な まクリーム, こなチーズ, スキムミルク	むせんまい, こめつぶむぎ, パター, あぶ ら, こむぎこ	にんにく, たまねぎ, にんじん, ぶなしめ じ, ほうれんそう	しろワイン, しお, しろ こしょう, とりがら, ローリエ	627 kcal
	フレンチサラダ (パブリ カいり)		あぶら, さとう	キャベツ, にんじん, きゅうり, ホール コーン	す, ようがらし, しろこ しょう, しお, パブリカ	23.0 g	
	くだもの (かんきつ い)			ニューサマーオレンジ		24.7 g	
12 月	おしむぎいりごはん	○		むせんまい, おしむぎ			554 kcal
	さかなのごぼうみそやき		さかな, あかみそ	あぶら, さとう	しょうが, ごぼう, にんじん, にんにく	しょうゆ, にほんしゅ, ほんみりん	26.4 g
	じゃがいものきんぴら			じゃがいも, ごまあぶら, さんおんとう	にんじん, ピーマン	しょうゆ, いちみつ がらし	14.7 g
	もずくのかきたまじる		もめんどうふ, もずく, たまご	でんぶん	にんじん, キャベツ, ながねぎ, こまつな	しょうゆ, しお, ほんみ りん, にほんしゅ, けず りぶし, だしこんぶ	
	アップルゼリー		ふんまつかんでん, パールアガー	さとう	りんごジュース, みかんかん		
13 火	ごはん	○		むせんまい, こめつぶむぎ			654 kcal
	あつあげのごまだれ		あつあげ	こめこ, はくりきこ, あぶら, さとう, でん ぶん, しろうごま		しょうゆ, ほんみりん, だしこんぶ	24.8 g
	おひたし (こまつな, キャベツ)			さとう	こまつな, キャベツ, にんじん	だしこんぶ, けずりぶ し, しょうゆ, にほん しゅ	26.3 g
	とんじる		ぶたにく, もめんどうふ, だいず, しろみ そ, あかみそ	じゃがいも	ごぼう, ながねぎ, だいこん, にんじん, こ んにやく, キャベツ	だしこんぶ, けずりぶ し	
14 水	セサミトースト (ねりご まいり)	○		はいがしよくパン, パター, ねりごま, し ろすりごま, グラニューとう			623 kcal
	ポークビーンズ		ぶたにく, だいず	あぶら, じゃがいも, ちゅうざらとう	セロリー, たまねぎ, にんじん, マッシュ ルーム, トマトピューレ, ケチャップ, ト マトかん, パセリ	しお, こしょう, あかワ イン, しょうゆ, とりが ら, ローリエ	28.3 g
	くだもの (かんきつ い)				あまなつみかん		28.2 g
15 木	もちむぎいりごはん	○		むせんまい, もちむぎ			588 kcal
	いかとちくわのかりんと あげ		いか, やきちくわ	でんぶん, こむぎこ, あぶら, はくりきこ, あぶら, さとう	しょうが	しょうゆ, にほんしゅ, ほんみりん	25.2 g
	みそしる		わかめ, あかみそ, しろみそ	じゃがいも	だいこん, にんじん, たまねぎ, えのきた け, こまつな	けずりぶし	14.6 g
	カロテンゼリー (みかん いり)		パールアガー	さとう	にんじんジュース, みかんジュース, みか んかん		
16 金	★韓国料理の献立						
	クッパ	○	とりにく, たまご	むせんまい, おしむぎ, あぶら, でんぶん, ごまあぶら, しろうごま	にんにく, しょうが, にんじん, だいこん, にら, もやし, ながねぎ	にほんしゅ, とりがら, しょうゆ, しお, しろこ しょう	544 kcal
	チャブチェ		ぶたにく	ごまあぶら, りよくとうはるさめ, さと う, でんぶん	キャベツ, チンゲンツアイ, にんじん, ぶ なしめじ	しょうゆ, にほんしゅ, しお, しろこしょう	22.0 g
	くだもの (かんきつ い)				カラマンダリン		17.9 g
19 月	さかなのてりやきどん	○	さかな	むせんまい, こめつぶむぎ, さんおん とう, でんぶん	しょうが	しょうゆ, ほんみりん, にほんしゅ	553 kcal
	やさいのアーモンドソ ース		アーモンド, さとう	キャベツ, こまつな, もやし, にんじん	しょうゆ, しお, ほんみ りん	28.3 g	
	いなかじる		あつあげ, しろみそ, あかみそ	じゃがいも	にんじん, ごぼう, こんにやく, だいこん, ぶなしめじ, ながねぎ	けずりぶし	14.9 g



令和7年 5月のきゅうしょく



豊島区立池袋小学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	エネルギー たんぱく質 脂質	
20 火	ちゅうかどん	○	ぶたにく、むきえび、いか、うずらたまごみずに	むせんまい、こめつぶむぎ、あぶら、でんぶん、ごまあぶら	にんじん、たまねぎ、たけのこ、ほししいたけ、キャベツ、エリンギ、しょうが	にほんしゅ、しお、こしょう、しょうゆ	595 kcal	
	はるさめサラダ		ツナ	りよくとうはるさめ、さとう、あぶら、ごまあぶら	にんじん、きゅうり、もやし	す、しょうゆ	26.6 g	
	チーズ（こほうそう）		チーズ				19.7 g	
21 水	ジャージャンめん	○	とりにく、だいず、あかみそ	むしちゅうかめん、ごまあぶら、あぶら、さとう、でんぶん	にんじん、ながねぎ、にら、たけのこ、ほししいたけ、しょうが、にんにく	しょうゆ、トウバンジャン	573 kcal	
	さいころサラダ（しお）		じゃがいも、さとう、あぶら	にんじん、きゅうり、ホールコーン、レモンじる	しお、こしょう、ディル、す	25.0 g		
	くだもの（プリンスメロン）			メロン		20.9 g		
22 木	あぶたまどん(ツナ)	○	ツナ、たまご、あぶらあげ	むせんまい、こめつぶむぎ、さとう、でんぶん	たまねぎ、グリーンピース	しょうゆ、ほんみりん、しお、にほんしゅ	546 kcal	
	にらともやしとわかめのごまじょうゆ		わかめ	しろごま	もやし、にら、にんじん	ほんみりん、しょうゆ	24.2 g	
	くだもの（かんきつるい）			ニューサマーオレンジ		17.8 g		
23 金	ごはん	○		むせんまい、こめつぶむぎ			593 kcal	
	しせんどうふ		ぶたにく、れいとうとうふ	あぶら、さとう、でんぶん、ごまあぶら	しょうが、にんにく、にんじん、ヤングコーン、ぶなしめじ、ながねぎ、にら	トウバンジャン、しょうゆ	25.8 g	
	きりぼしだいこんいりサラダ		わかめ	あぶら、さとう、しろごま	もやし、にんじん、きゅうり、きりぼしだいこん	す、しょうゆ、しろこしょう	21.5 g	
24 土	★運動会給食						602 kcal	
	オレンジジュース			オレンジジュース		17.8 g		
	ごぼういりドライカレー	とりにく、だいず、ピザチーズ	むせんまい、こめつぶむぎ、あぶら	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、ごぼう、ぶなしめじ、ケチャップ	ターメリック、カレーこ、あかワイン、ちゅうのうソース、ウスターソース、しお、こしょう、ガラムマサラ			
	くきわかめいりサラダ	くきわかめ、わかめ	さとう、あぶら、ごまあぶら	キャベツ、にんじん、ホールコーン	しょうゆ、す			10.7 g
27 火	フルーツポンチ		さとう		みかんかん、おうとうかん、パインかん、はくとうかん		559 kcal	
	ジョア（マスカット）	—	ジョア（マスカット）					22.2 g
	パインパン		パインパン			18.8 g		
	ポテトグラタン		いんげんまめ、とりにく、ぎゅうにゅう、とうにゅう、スキムミルク、なまクリーム、ピザチーズ	じゃがいも、あぶら、こむぎこ、バター、パンこ	たまねぎ、マッシュルーム			しお、しろこしょう、しろワイン
アスパラガスのサラダ	ツナ		あぶら、さとう	キャベツ、きゅうり、アスパラガス、にんじん、レモンじる	す、しお、こしょう、ディル			
28 水	こまつなとわかめのごはん	○	わかめごはんのもと	むせんまい、こめつぶむぎ	こまつな	しお、しょうゆ	590 kcal	
	はつがつおのあげに		かつお	でんぶん、こめこ、あぶら、さとう、ごまあぶら、しろごま	しょうが	しょうゆ、にほんしゅ	30.8 g	
	カリカリあぶらあげのサラダ		あぶらあげ、かつおぶし	さとう、ごまあぶら、あぶら	きゅうり、キャベツ、にんじん、えのきたけ	しょうゆ、す、しお	17.8 g	
	くだもの			メロン				
29 木	とりごぼうピラフ	○	とりにく	むせんまい、こめつぶむぎ、あぶら、バター	ごぼう、にんじん、しょうが、グリーンピース	とりがら、しろワイン、しお、ブラックペッパー、しょうゆ	604 kcal	
	ミネストローネ		とりにく、ベーコン	オリーブオイル、あぶら、じゃがいも、マカロニ、さとう	にんにく、しょうが、セロリー、たまねぎ、にんじん、トマトかん	しろこしょう、あかワイン、しお、ローリエ、とりがら	24.8 g	
	アーモンドじゃこ		かえりにぼし	アーモンド、さとう、しろごま		しょうゆ、ほんみりん、にほんしゅ	20.3 g	
30 金	ぶたにくのしぐれごはん	○	ぶたにく、あかみそ	むせんまい、こめつぶむぎ、さとう	ごぼう、えだまめ、しょうが	けずりぶし、しょうゆ	590 kcal	
	ししやものカレーころもあげ		ししやも	でんぶん、あぶら	しょうが	にほんしゅ、しょうゆ、カレーこ	25.1 g	
	すましじる（だいこん、えのき、とうふ）		もめんどうふ、わかめ		にんじん、だいこん、ながねぎ、えのきたけ、こまつな	しお、しょうゆ、にほんしゅ、けずりぶし、だしこんぶ	20.5 g	
	キャロットゼリー		ふんまつかてん、パールアガー	さとう	にんじんジュース、みかんジュース、パイナップルかん			

◎牛乳の紙パックは、児童が開き、洗浄、教室で乾かし、リサイクル業者に引き取ってもらっています。 ※都合により、献立を変更することがあります。

◎給食当番は、マスクをします。給食当番の児童は必ず持ってきてきましょう。

今月の給食紹介・八十八夜の行事食を提供します。（1日） ・韓国料理の献立を提供します。（16日）
・運動会給食を提供します。（24日）

献立表について ①献立名ごとに、使用する食材がわかるようにしました。

②食品の持つ働きから赤・黄・緑の3色に分けて、使用する食材を載せています。（3色に含まれない食材は「その他」と記載しています）

③エネルギー、たんぱく質、脂質の数値は中学年（3、4年生）を載せています。低学年は約0.9倍、高学年は約1.1倍です。（3、4年生が基準）

今月の給食 目標	ていねいにきまり正しく後始末をしよう
今月の栄養 目標	いちにち さんしょくそくただ た

	エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)
今月の平均	586	25.0	19.1