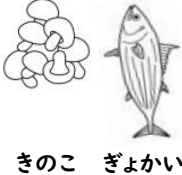
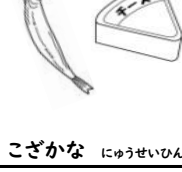
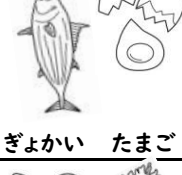
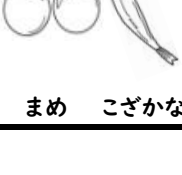


5がつのこんだて

令和7年4月30日(水)
豊島区立目白小学校

日	曜日	今日の給食は？	主食	牛乳	おかず	ご家庭で プラスして栄養UP!	あかのなかま ちやにくになるもの	きいろのなかま ねつやちからのもとになるもの	みどりのなかま からだのちょうしをととのえるもの	エネルギー たんぱく質 脂質
1	木		いろいろおまめの キーマカレー	○	ジンジャーサラダ		ぎゅうにゅう レンズまめ だいず ひよこまめ いん げんまめ ぶたにく	こめ こめこ あぶら さ んおんとう ごまあぶら	にんにくしょうが にんじん たまね ぎ キャベツ こまつな もやし	685 kcal 23.5 g 23.6 g
2	金		ちゅうかちまき	○	はるさめスープ スパイシーポテトビーンズ		ぎゅうにゅう ぶたにく ぼたて とりにく ひよこ まめ だいず	ごまあぶら もちごめ はるさめ でんぷん じゃがいも あぶら	しょうが しいたけ たけのこ にんじ ん ねぎ ちんげんさい	559 kcal 22.4 g 17.7 g
7	水		たけのこごはん	○	かつおのしょうがソース わかめとコーンのサラダ ぶたじゃがじる		ぎゅうにゅう あぶらあ げ かつお カットわかめ ぶたにく みそ	こめ もちごめ でんぷ ん さとう ごま ごまあ ぶら あぶら じゃがい も	たけのこ にんじん しょうが キャベ ツ きゅうり ホールコーン たまねぎ えのきたけ	643 kcal 30.8 g 21.4 g
8	木		アスパラガスとトマト のスパゲティ	○	オニオンドレッシングサラダ おまっちゃむしパン		ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく とうにゅう た まご	スパゲッティ あぶら さとう こむぎこ あず き	たまねぎ にんじん セロリー にんに く マッシュルーム ホールトマト アス パラガス キャベツ きゅうり もやし こまつな	664 kcal 24.9 g 21.3 g
9	金		ごはん	○	ししゃもフライ みそしる ぎりぼしだいこんのサラダ		ぎゅうにゅう ししゃも と うにゅう みそ わかめ	こめ こめこ パンこ あ ぶら じゃがいも ごま あぶら さとう	なめこ ねぎ にんじん 切干しだいこ ん きゅうり キャベツ もやし	597 kcal 22.4 g 16.8 g
12	月		メキシカンドリア	○	ABCスープ キャロットゼリー		ぎゅうにゅう とりにく チーズ ベーコン かんて ん	こめ あぶら こめこ さ とう パンこ ABCマカ ロニ	にんじん たまねぎ ぶなしめじ にん にく キャベツ マッシュルーム パセ リ みかんジュース みかんかん	568 kcal 18.9 g 15 g
13	火		ごはん	○	じゃがいものそばろに くきわかめサラダ		ぎゅうにゅう とりにく な まあげ みそ かつおぶ しくきわかめ	こめ じゃがいも あぶ ら さとう でんぷん ご まあぶら	にんにくしょうが ぶなしめじ にん じん たまねぎ キャベツ きゅうり	626 kcal 21.3 g 21.6 g
14	水		ピザトースト	○	コーンポタージュ ごぼうチップサラダ		ぎゅうにゅう ベーコン ピザチーズ なまクリー ム	しよくパン あぶら こめ こ さとう ごまあぶら	にんにく たまねぎ ピーマン にんじ ん エリンギ ホールコーン クリーム コーン パセリ ごぼう きゅうり キャ ベツ	610 kcal 23.4 g 29.3 g
15	木		ごはん	○	アジのからあげネギソース ゆでそらまめ さわにわん		ぎゅうにゅう まあじ ぶ たにく あぶらあげ かつ おぶし	こめ ごまあぶら でん ぷん あぶら さとう	しょうが ねぎ そらまめ ごぼう だい こん にんじん こまつな	613 kcal 29.9 g 19.3 g
16	金		マーボーどうふどん ぶり	○	しろいんげんまめのサラダ		ぎゅうにゅう とうふ ぶ たにく みそ いんげん まめ	こめ あぶら さとう で んぷん じゃがいも オ リーブあぶら	にんにくしょうが たまねぎ にんじ ん さやいんげん きゅうり ホール コーン	610 kcal 24 g 19.9 g
19	月	食育の日献立 福岡県	ごはん	○	さかなのみそやき そうめんちり いそあえ		ぎゅうにゅう メルルーサ みそ とりにく とうふ の り	こめ ごまあぶら さと う こんにやく そうめん ざらめ	にんじん はくさい ねぎ しゅんぎく こまつな もやし ホールコーン えの きたけ	576 kcal 28.8 g 15.3 g
20	火		ゆかりごはん	○	なまあげのみそに ごますあえ		ぎゅうにゅう ぶたにく みそ なまあげ	こめ さんおんとう あ ぶら じゃがいも ごま あぶら さとう ごま	ぶなしめじ にんじん たまねぎ さや いんげん もやし キャベツ ほうれん そう ホールコーン	629 kcal 25.1 g 20.8 g
21	水		みそラーメン	○	はるまき かいそうサラダ		ぎゅうにゅう ぶたにく みそ カットわかめ	ちゅうかめん ごまあぶら あぶら はるさめ さとう で んぷん こむぎこ はるまき のかわ	ねぎ しょうが にんにく はくさい た まねぎ にら にんじん ホールコーン もやし こまつな だいこん キャベツ	590 kcal 23.5 g 21.5 g
22	木		ごはん	○	しおさけ おひたし みそしる		ぎゅうにゅう さけ かつ おぶし カットわかめ あ ぶらあげ みそ	こめ さとう じゃがいも	もやし にんじん はくさい こまつな たまねぎ	574 kcal 29.7 g 17 g
23	金		かきあげどんぶり	○	じゃがいもとピーマンのせんぎりいため あまなつ		ぎゅうにゅう さくらえび とうにゅう かつおぶし	こめ こめこ あぶら さ とう じゃがいも	えだまめ たまねぎ ごぼう にんじん ピーマン あまなつ	590 kcal 23.5 g 21.5 g
26	月		ごはん	○	だいずコロッケ みそしる からしあえ		ぎゅうにゅう ベーコン だいず とうにゅう カット わかめ とうふ みそ か つおぶし	こめ あぶら じゃがい も マヨネーズ こめこ パンこ	たまねぎ えのきたけ ねぎ にんじん ほうれんそう キャベツ もやし	612 kcal 20.8 g 21.4 g
27	火		コーンピラフ	○	しろみぎかなのバーベキューソース はるのポトフ		ぎゅうにゅう ベーコン ホキ ぶたにく	こめ あぶら でんぷん こめこ さとう じゃがい も	にんじん たまねぎ エリンギ ホール コーン えだまめ にんにくしょうが セロリー キャベツ かぶ	606 kcal 27.4 g 19.2 g
28	水		ごはん	○	だいずととりにくのうまに ツナサラダ		ぎゅうにゅう とりにく だ いず かつおぶし カット わかめ ツナ	こめ じゃがいも こん にやく あぶら さとう ごまあぶら	にんじん たまねぎ ごぼう ぶなしめ じ ちんげんさい もやし きゅうり	578 kcal 25.5 g 16.8 g
29	木	給食世界ツアー アメリカ	スラッピージョー	ジョ ア	クラムチャウダー こんにやくのサラダ		ジョア(マスカット) ぶたに く レンズまめ ピザチーズ あさり とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム くきわかめ	コッペパン あぶら さ とう じゃがいも こめこ こんにやく ごまあぶら	たまねぎ にんじん ピーマン にんに くしょうが ぶなしめじ パセリ ホー ルコーン きゅうり レモンじる	640 kcal 30.2 g 22.5 g
30	金		しんしょうがごはん	○	さわらのゆうあんやき ごしきあえ みそしる		ぎゅうにゅう あぶらあ げ さわら カットわかめ とうふ みそ かつおぶし	こめ さとう ごま じゃ がいも	しょうが ゆず にんじん こまつな も やし キャベツ ホールコーン かぶ えのきたけ	577 kcal 28.2 g 16.5 g

※ 献立は物資の流通状況によって、変更する場合があります。



5月の給食目標

きれいなて

ぼうしも

はくいも

せいけつに