

5がつのこんだて

令和8年4月30日(木)
豊島区立白小学校

日	曜日	今日の給食は？	主食	牛乳	おかず	ご家庭でフラスして食べて下さい！	あかのなにかちやにくになるもの	さいろのなにかちややくちやからのもになるもの	みどりのなにかちややくちやからのもになるもの	エネルギーたんぱく質脂質
1	金	こどもの日 献立	ちゅうかおこわ	○	ワンダンスープ だいがくいも		ぎゅうにゅう ぶたにく	もちごめ こめ あぶらごまあぶら ワンタン さつまいも ざらめ みずあめ ごま	ねぎ にんじん たまねぎ こまつな もやし しいたけ チンゲンツアイ	603 kcal 19 g 15.1 g
7	木	給食世界ツアー アメリカ	スラッピージョー	○	クラムチャウダー あまなつ		ぎゅうにゅう レンズまめ ピザチーズ あさり とりにく なまクリーム	コッペパン あぶら さとう じゃがいも こめ	たまねぎ にんじん ビーマン にんにく しょうが ぶなしめじ パセリ あまなつ	623 kcal 30.1 g 20 g
8	金	1年生が さやめを志した ぞらまめ	ごはん	○	サゴシのからあげねぎソース ゆでそらまめ さわにわん		ぎゅうにゅう サゴシ ぶたにく あぶらあげ かつおぶし	こめ ごまあぶら でんぶん 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
11	月		コーンピラフ	○	ようふうたまごスープ ツナサラダ		ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく たまご ツナ	こめ パター あぶら じゃがいも でんぶん さとう ごまあぶら	にんじん たまねぎ マッシュルーム ホールコーン にんにく もやし ほうれんそう キャベツ きゅうり	579 kcal 22.9 g 21.5 g
12	火		たけのごはん	○	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 しろみそ あかみそ	こめ もちごめ でんぶん あぶら さとう ごま ごまあぶら 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	650 kcal 31 g 21.8 g
13	水		アスパラとトマトのスパゲティ	○	オニオンサラダ おまっちゃんしばん		ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく どうにゅう たまご	スパゲッティ あぶら さとう こむぎこ あまなつどう	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	662 kcal 24.7 g 21.3 g
14	木		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 だいや なまあげ あかみそ かつおぶし くきわかめ	こめ じゃがいも あぶら さとう でんぶん 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	647 kcal 23.1 g 22.6 g
15	金		ルーローハン	○	はるさめスープ りんご		ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	こめ あぶら さんおうどう でんぶん ごまあぶら はるさめ	しょうが たまねぎ にんじん ねぎ チンゲンツアイりんご	606 kcal 20.4 g 18.1 g
18	月		ごまごはん	○	ししゃもフライ きりぼしだいこんのサラダ みそじる		ぎゅうにゅう ししゃも どうにゅう しろみそ あかみそ カットわかめ	こめ ごま こめこ パンこ じゃがいも あぶら ごまあぶら さとう	なめこ ねぎ にんじん きりぼしだいこん きゅうり キャベツ もやし	608 kcal 22.7 g 17.9 g
19	火	食育の日 献立 千葉県	ごはん	○	アジのさんがやき もやしのごまあえ みそじる		ぎゅうにゅう あじミンチ ぶたにく あかみそ あおのり どうぶ わかめ しろみそ かつおぶし	こめ さんおうどう パンこ あぶら さとう ごまあぶら ごま	ねぎ しょうが もやし きゅうりにんじん だいこん こまつな ぶなしめじ	587 kcal 29.5 g 18.9 g
20	水		ピザトースト	○	コーンポタージュ あげいもサラダ		ぎゅうにゅう ベーコン ピザチーズ どうにゅう なまクリーム	しょくばん あぶら こめ じゃがいも	にんにく たまねぎ ビーマン にんじん エリンギ ホールコーン クリームコーン パセリ キャベツ	643 kcal 24.5 g 29.4 g
21	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 だいや ひよこまめ いんげんまめ ぶたにく	こめ あぶら こめこ さんおうどう 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	692 kcal 23.9 g 23.7 g
22	金		じゃこごはん	○	たまごやき おかかあえ ぐたくさんみそじる		ぎゅうにゅう ちりめん とりにく たまご けずりぶし どうぶ あぶらあげ あかみそ しろみそ かつおぶし	こめ ごま ごまあぶら さとう あぶら じゃがいも	にんじん たまねぎ ほうれんそう はくさい だいこん ねぎ	614 kcal 28.6 g 20 g
25	月		しせんどうぶどん	○	じゃがいもとだいずのいそべあげ かわちばんかん		ぎゅうにゅう ぶたにく あかみそ だいや あおのり	こめ あぶら さとう でんぶん じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ にんじん かわちばんかん	619 kcal 23.3 g 20.5 g
26	火		ゆかりごはん	○	なまあげのみそに ごまずあえ		ぎゅうにゅう ぶたにく あかみそ なまあげ	こめ ごま さんおうどう あぶら じゃがいも ごまあぶら さとう	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	639 kcal 25.4 g 21.6 g
27	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 あかみそ しろみそ かいそうミックス	ちゅうかめん あぶら ごまあぶら ごま はるさめ さとう でんぶん 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 にんにく にんじん ホールコーン もやし キャベツ きゅうり	617 kcal 24 g 24 g
28	木		ごはん	○	しおさけ おひたし みそじる		ぎゅうにゅう しおさけ けずりぶし カットわかめ あぶらあげ あかみそ しろみそ かつおぶし	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	578 kcal 30 g 17.8 g
29	金		キムチチャーハン	○	さかなのバーベキューソース どうふとたまごのスープ		ぎゅうにゅう ぶたにく メルルーサ どうぶ わかめ たまご	こめ ごまあぶら さとう でんぶん こむぎこ あぶら	はくさいキムチ たまねぎ にんじん りんご にんにく レモン	585 kcal 31.2 g 17.1 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 ほうしもはくいもせいけつに

	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)
今月平均摂取	620	16.6	30	2.2	363	95	3	254	0.4	0.5	28	6.7
一食当たり基準	650	13~20	20~30	2未満	350	50	3	200	0.4	0.4	25	4.5

