

令和8年 5月予定献立表

北区立袋小学校

日	曜	飲み物	料理の種類	献立名	食品名			エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (グラム)	行事
					血や肉をつくる(赤)	熱や力になる(黄)	体の調子を整える(緑)			
					牛乳・肉・魚・豆・海そうなど	米・パン・めん・さとう・油など	野菜・果物・きのこなど			
1	木	牛乳	しゅしょく	あげパン(まっちゃ)	うぐいすきなこ	あぶら コッペパン さとう		564	20.5	八十八夜 ----- C時程
			しゅさい	ようふうおでん	ちくわ かまぼこ ウインナー	あぶら じゃがいも	にんじん たまねぎ セロリ			
			ふくさい	★ツナサラダ	ツナ	あぶら さとう	にんじん きゅうり キャベツ			
7	木	牛乳	しゅしょく	チキンカレーライス	とりにく	こめ むぎ あぶら じゃがいも こむぎこ	にんじん しょうが セロリ たまねぎ にんじん	649	21.3	
			ふくさい	★いかサラダ	いか	あぶら さとう	コーン キャベツ きゅうり にんじん			
			デザート	つぶつぶみかんゼリー	こなかんでん	さとう	オレンジジュース みかん			
8	金	牛乳	しゅしょく	ごはん		こめ		539	26.1	
			しゅさい	さげのかんこくやき	さげ	さとう ごまあぶら	にんにく しょうが ねぎ			
			ふくさい	★ナムル		さとう ごまあぶら	もやし にんじん きゅうり			
			しるもの	ごもくスープ	とりにく かまぼこ もめんどうふ	かたくりこ	にんじん ねぎ こまつな しょうが			
11	月	牛乳	しゅしょく	フレンチトースト	ぎゅうにゅう たまご	しょくパン さとう バター		610	21.9	
			しゅさい	ブラウンシチュー	とりにく なまクリーム	あぶら じゃがいも こむぎこ	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース			
			ふくさい	★マゼドアンサラダ		あぶら はちみつ	かぶ きゅうり にんじん コーン			
12	火	牛乳	しゅしょく&しゅさい	マーボーライス	とりにく おしどうふ	こめ むぎ あぶら	にんにく しょうが ほししいたけ	576	23.0	
			しるもの	だいこんスープ	あかみそ はちょうみそ	さとう ごまあぶら かたくりこ	たけのこ たまねぎ ねぎ いら			
			デザート	フルーツとうにゅうあん	わかめ とりにく		だいこん にんじん こまつな			
				フルーツとうにゅうあん	とうにゅう	さとう	みかん パイン おうとう			
13	水	牛乳	しゅしょく	ツナピラフ	ツナ	こめ あぶら	にんじん たまねぎ パセリ	591	20.5	
			ふくさい	★ごぼうサラダ	しろみそ	あぶら さとう しろごま	ごぼう キャベツ にんじん きゅうり コーン			
			しるもの	ワンタンスープ	とりにく	わんたんのかわ	ほししいたけ にんじん だいこん ねぎ こまつな			
14	木	牛乳	しゅしょく&しゅさい	★アスパラのクリームスパゲティ	ベーコン ぎゅうにゅう なまクリーム	スパゲティ あぶら バター こむぎこ	たまねぎ にんじん マッシュルーム アスパラガス	603	24.9	
			ふくさい	さわやかサラダ		あぶら さとう	キャベツ きゅうり にんじん なつみかん			
			しるもの	あおなのスープ	とりにく あつあげ	あぶら	にんじん はくさい ちんげんさい			
15	金	牛乳	しゅしょく	★げんまいごはん		こめ		596	22.0	
			しゅさい	★すぶた	こうやどうふ ぶたにく	あぶら かたくりこ じゃがいも さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん			
			しるもの	たまごスープ	たまご	かたくりこ	にんじん いら			
18	月	牛乳	しゅしょく&しゅさい	★いわしのかばやきどん	いわし	こめ むぎ あぶら かたくりこ さとう	しょうが	603	25.3	
			ふくさい	はるさめサラダ		はるさめ さとう ごまあぶら あぶら しろごま	きゅうり もやし にんじん キャベツ コーン			
			しるもの	みそしる	しろみそ あかみそ あぶらあげ		だいこん ねぎ			
19	火	牛乳	しゅしょく&しゅさい	★さんさいうどん	とりにく あぶらあげ	うどん さとう	にんじん しめじ ほししいたけ わらび ねぎ	691	25.6	
			ふくさい	★キャベツのごまあえ		さとう しろごま	キャベツ にんじん もやし ほうれんそう			
			デザート	さつまいも蒸しパン	ぎゅうにゅう	こむぎこ ホットケーキミックス バター こくとう さつまいも				
20	水	牛乳	しゅしょく	ごはん		こめ		717	26.1	
			しゅさい	とうふのつくねバーグ	とうふ とりにく たまご	なまパンこ さとう しろごま かたくりこ	たまねぎ			
			ふくさい	★かいそうサラダ	わかめ	あぶら さとう	キャベツ にんじん もやし			
			しるもの	とんじる	ぶたにく あぶらあげ しろみそ あかみそ	あぶら こんにやく じゃがいも	ごぼう にんじん だいこん ねぎ			
21	木	牛乳	しゅしょく	★チーズきんぴらサンド	チーズ	コッペパン あぶら さとう しろごま	ごぼう にんじん	601	25.0	
			ふくさい	★おかひじきのサラダ	ハム	あぶら さとう リボンヌードル じゃがいも	おかひじき キャベツ きゅうり にんじん コーン			
			しるもの	ミネストローネ	ベーコン	しろごま あぶら さとう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ トマト			
22	金	アップル & キャロット	しゅしょく	ごはん		こめ		533	22.6	運動会 応援メ ニュー
			しゅさい	★フレフレクチキンカツ	とりにく	あぶら こむぎこ コーンフレク	しょうが にんにく			
			ふくさい	やさいのうめふうみあえ		はちみつ あぶら	もやし にんじん きゅうり キャベツ コーン ねりうめ			
			しるもの	はくさいスープ	とりにく		にんじん はくさい えのき			
26	火	牛乳	しゅしょく&しゅさい	ピピンパどん	とりにく だいず あかみそ	こめ むぎ さとう ごまあぶら	しょうが にんにく にんじん もやし こまつな	595	26.1	
			ふくさい	★ほうれんそうとツナのおえもの	ツナ	あぶら さとう	ほうれんそう キャベツ にんじん コーン			
			しるもの	わかめスープ	わかめ とりにく とうふ	ごまあぶら	たけのこ ねぎ			
27	水	牛乳	しゅしょく	ごはん				564	26.0	
			しゅさい	さばのみそやき	さば あかみそ	さとう	しょうが			
			ふくさい	★だいこんのおかかあえ	はなかつお	あぶら さとう	だいこん にんじん きゅうり コーン			
			しるもの	ちゃんこじる	とりにく あつあげ	ごまあぶら こんにやく	ごぼう にんじん だいこん ほししいたけ はくさい しめじ ねぎ			
28	木	牛乳	しゅしょく&しゅさい	ジャージャーめん	とりにく だいず	あぶら ちゅうかめん	にんにく しょうが たまねぎ にんじん	579	25.3	
			しるもの	★もずくスープ	あかみそ はちょうみそ	あぶら さとう かたくりこ	ほししいたけ たけのこ だいこん もやし いら			
			デザート	アセロラゼリー	こなかんでん	さとう	アセロラジュース			
29	金	牛乳	しゅしょく&しゅさい	エビクリームライス	とりにく えび ぎゅうにゅう	こめ あぶら こむぎこ	たまねぎ マッシュルーム パセリ	568	22.6	C時程
			ふくさい	★シャキシャキサラダ		しろごま さとう あぶら	こまつな もやし れんこん にんじん			
			しるもの	やさいスープ	とりにく	じゃがいも	たまねぎ にんじん パセリ			

※都合により、メニューを変更する場合があります。ご了承ください。
 ※使用している食材をすべて記載しているわけではありません。アレルギー等で知りたい食品や給食に関するお問い合わせは、学校栄養士までご相談ください。
 ☆☆よくかんで栄養吸収!! ★マークはたくさんかんで食べてほしいメニューです。☆☆

5月の目標：残さずなんでも食べましょう。

袋小学校	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (グラム)	脂質 (グラム)	炭水化物 (グラム)	塩分 (グラム)
	今月の平均	585	24.2	20.2	80.0
文部科学省基準	650	20~28	12~33	80~110	2.5未満