



5月献立表



令和6年度

中野区立武蔵台小学校

日 曜日	献立名	牛乳	食品名			【中学年栄養価】 エネルギー (kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)
			赤の仲間	血や肉になる	黄の仲間	
1 水	和風スパゲティ キャベツマスタードサラダ 抹茶ケーキ 八十八夜の 行事食	○	牛乳,豚肉,刻みのり,卵, 生クリーム,豆乳	スパゲティ,オリーブ油 バター,油,三温糖,薄力粉	にんにく,玉ねぎ,にんじん,マッシュルーム みずな,キャベツ,きゅうり,コーン	621 24.2 25.3
2 木	中華風おこわ ツナひじきサラダ 中華風コーンスープ 端午の節句 の行事食	○	牛乳,豚肉,ひじき ツナ,鶏ひき肉,卵	米,もち米,ごま油 三温糖,油,でん粉	にんじん,たけのこ,干しいたけ,キャベツ きゅうり,レモン果汁,しょうが,玉ねぎ コーン,ねぎ	542 21.3 17.7
7 火	チリビーンズライス カラフルサラダ くだもの(カラマンダリン)	○	牛乳,豚ひき肉,大豆	米,米粒麦,油,三温糖	にんにく,しょうが,セロリ,玉ねぎ,にんじん マッシュルーム,トマトジュース,えだまめ(冷凍) きゅうり,赤ピーマン,コーン,キャベツ,カラマンダリン	578 22.5 18.0
8 水	ご飯 鮭の薬味ソースかけ 野菜のごま和え 豚汁	○	牛乳,秋鮭,豚肉,木綿豆腐 油揚げ,白みそ,赤みそ	米,米粒麦,三温糖,すりごま こんにゃく,じゃがいも	しょうが,ねぎ,こまつな,もやし,にんじん ごぼう,だいこん,干しいたけ	555 29.4 14.8
9 木	チンジャオロース丼 豆腐と卵のスープ フルーツヨーグルト	○	牛乳,豚肉,鶏ひき肉 絹ごし豆腐,卵,ヨーグルト	米,油,三温糖,でん粉,ごま油	しょうが,にんにく,玉ねぎ,にんじん ピーマン,たけのこ,干しいたけ,ねぎ もやし,こまつな,みかん缶,パイン缶,黄桃缶	602 25.5 17.8
10 金	ホットピザサンド 田舎風スープ 春キャベツとコーンのサラダ	○	牛乳,ベーコン, ピザチーズ,豚肉, 高野豆腐	丸パン,油,じゃがいも 緑豆はるさめ,三温糖	玉ねぎ,マッシュルーム,ピーマン,しょうが にんじん,干しいたけ キャベツ,パセリ,こまつな,コーン	535 23.8 24.5
13 月	グリーンピースごはん 豚肉のピリ辛焼き きのこのソテー だいこんとじゃがいものみそ汁	○	牛乳,炊き込みわかめ,豚ロース肉 ベーコン,油揚げ,木綿豆腐 赤みそ,白みそ	米,ごま油,三温糖,油,じゃがいも	グリーンピース(生),しょうが,にんにく にんじん,ぶなしめじ,エリンギ,もやし コーン,だいこん,こまつな	601 26.1 22.7
14 火	ご飯 魚のさいころ揚げ 野菜のおかか和え 若竹汁	○	牛乳,めかじき,かつお節 鶏むね肉,絹ごし豆腐,生わかめ 	米,油,でん粉,薄力粉,三温糖	しょうが,こまつな,もやし,にんじん  たけのこ,えのき,ねぎ	594 26.4 15.9
15 水	ココアパン チキンクリームスープ にんじんドレッシングサラダ	○	牛乳,ベーコン,鶏もも肉,鶏むね肉 ひよこ豆,大豆	ココアパン,油,薄力粉 じゃがいも,マカロニ バター,オリーブ油,三温糖	玉ねぎ,にんじん,ぶなしめじ,コーン パセリ,こまつな,キャベツ,きゅうり,にんにく	546 21.8 21.9
16 木	ご飯 小松菜ふりかけ 肉豆腐 海藻サラダ	○	牛乳,ちりめんじゃこ,豚肉 焼き豆腐,海藻ミックス	米,油,白ごま,しらたき 三温糖,でん粉,ごま油	こまつな,にんじん,玉ねぎ,さやいんげん キャベツ,きゅうり,コーン	608 26.6 21.3
17 金	かつおめし【高知県】 いそか和え お麩入りみそ汁 くだもの(セミノール)	○	牛乳,かつお,刻みのり,木綿豆腐 生わかめ,白みそ,赤みそ 	米,三温糖,白ごま じゃがいも,刻み庄内麩	しょうが,もやし,にんじん,こまつな はくさい,ねぎ,セミノール	521 24.5 10.6
20 月	ご飯 大豆入りハンバーグ みそドレッシングサラダ 東京産かぶとキャベツのスープ	○	牛乳,大豆,豚ひき肉,卵 赤みそ,ベーコン,鶏むね肉	米,油,バター,パン粉 三温糖,ごま油,オリーブ油	玉ねぎ,にんじん,こまつな,キャベツ  もやし,しょうが,かぶ,かぶ(葉)	643 27.3 23.3
21 火	にんじんライスクリームソースかけ コールスローサラダ パインゼリー	○	牛乳,鶏もも肉,鶏むね肉 豆乳,生クリーム,粉寒天	米,米粒麦,バター 油,薄力粉,三温糖	にんじん,玉ねぎ,マッシュルーム,パセリ,キャベツ きゅうり,コーン,レモン果汁 パインアップル(濃縮還元ジュース)	662 22.9 24.0
22 水	ご飯 のりの佃煮 新じゃがのそぼろ煮 油揚げ入り煮びたし	○	牛乳,もみのり 豚ひき肉,油揚げ	米,三温糖,油,じゃがいも,でん粉	玉ねぎ,にんじん,干しいたけ さやえんどう,もやし,こまつな	593 21.2 17.4
23 木	レモンバタートースト ミネストローネ カリカリじゃこサラダ	○	牛乳,豚肉,ベーコン,大豆 粉チーズ,ちりめんじゃこ	食パン,バター,三温糖 油,じゃがいも,白ごま	レモン果汁,にんにく,玉ねぎ,セロリ,にんじん キャベツ,ホールトマト缶,もやし,きゅうり,黄ピーマン	511 21.5 22.3
24 金	中華丼 磯ポテト 春雨サラダ	○	牛乳,豚肉,いか,えび うずら卵水煮,青のり,ポークハム	米,米粒麦,油,三温糖,でん粉 ごま油,じゃがいも,緑豆はるさめ すりごま	にんにく,しょうが,にんじん,たけのこ 干しいたけ,キャベツ,玉ねぎ,チンゲンサイ もやし,きゅうり,コーン	591 22.8 15.8
27 月	カレーうどん 豆腐ナゲット 和風サラダ	○	牛乳,豚肉,油揚げ,なると 木綿豆腐,鶏ひき肉,卵	冷凍うどん,でん粉,油,パン粉,三温糖	玉ねぎ,もやし,にんじん,干しいたけ こまつな,キャベツ,きゅうり,だいこん	529 25.1 24.1
28 火	ご飯 鶏肉のバーベキューソースかけ アスパラベーコンソテー 玉ねぎと生揚げのみそ汁	○	牛乳,鶏もも肉,ベーコン 生揚げ,生わかめ,白みそ,赤みそ	米,三温糖,オリーブ油	りんご,ねぎ,にんにく,レモン果汁,キャベツ  アスパラガス,にんじん,コーン,玉ねぎ えのき,こまつな	589 25.5 21.7
29 水	ご飯 ひじき入り卵焼き ピリ辛きゅうり 大根とえのきのみそ汁	○	牛乳,鶏ひき肉,ひじき,卵 油揚げ,白みそ,赤みそ	米,油,三温糖,ごま油,じゃがいも	玉ねぎ,にんじん,きゅうり,しょうが だいこん,はくさい,えのき	561 23.5 18.1
30 木	セルフフィッシュバーガー じゃがいもとウインナーのスープ くだもの(甘夏)	○	牛乳,ホキ,ウインナー,大豆	丸パン,薄力粉,パン粉,油,じゃがいも	キャベツ,にんじん,玉ねぎ,エリンギ コーン,パセリ,甘夏	574 27.9 20.7
31 金	ご飯 五目肉じゃが ししゃもの唐揚げ もやしのナムル	○	牛乳,豚肉,高野豆腐,ししゃも	米,油,じゃがいも,しらたき 三温糖,でん粉,薄力粉,ごま油,砂糖	玉ねぎ,にんじん,たけのこ,さやいんげん しょうが,もやし,にら,にんにく	647 26.2 21.3

5月 平均栄養価(中学年) ※中学年の値を1として、 低学年は0.9倍、高学年は1.1倍した値になります。	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カルシウム	マグネシウム
	581kcal	24.6g	20.0g	82.2mg	898mg	340mg	87mg
	鉄	β-カルシウム	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維総量	食塩相当量
	2.2mg	255μg	0.39mg	0.52mg	33mg	6.0g	2.1g

※学校行事や仕入れ等の都合により、献立を変更する場合がございます。ご了承ください。