



令和7年 5月 献立予定表



東京都立久我山青光学園校長 宮田 守

日	曜日	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価
			主に血や肉になる	主に働く力になる	主に体の調子を整える	
1	木	ごはん 鶏肉の照り焼きハンバーグ おひたし 具だくさんみそ汁 抹茶豆乳ゼリー	牛乳 鶏ひき肉 絞豆腐 油揚げ 粉寒天 豆乳	米 でんぷん 油 三温糖 こんにやく	しょうが 長ねぎ れんこん しそ葉 キャベツ にんじん きゅうり ごぼう 干し椎茸 こまつな	エネルギー 676 Kcal たんぱく質 31.4 g 脂質 17.9 g 炭水化物 99.9 g 食塩相当量 2.8 g
2	金	中華おこわ 鮭の塩焼き ごま和え 生揚げと青菜のスープ くだもの	牛乳 豚もも肉 しろさけ 生揚げ	米 もち米 油 ごま油 白練りゴマ 白炒りゴマ 三温糖 じゃがいも	たけのこ水煮 干し椎茸 にんじん はくさい こまつな 玉葱 チンゲンツァイ りんご	エネルギー 639 Kcal たんぱく質 33.7 g 脂質 16.9 g 炭水化物 90.8 g 食塩相当量 2.2 g
7	水	豚丼 ポテトサラダ みそ汁 くだもの	牛乳 豚もも肉 ロースハム 絹ごし豆腐 油揚げ 生わかめ	米 油 こんにやく 三温糖 じゃがいも	玉葱 にんじん 干し椎茸 きゅうり りんご	エネルギー 679 Kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 20.1 g 炭水化物 106.8 g 食塩相当量 3.1 g
8	木	グリーンピースごはん かじきの東煮 からし和え みそ汁	牛乳 まかじき 油揚げ	米 でんぷん 油 上白糖	グリーンピース しょうが にんじん もやし こまつな だいこん えのきたけ	エネルギー 664 Kcal たんぱく質 28.4 g 脂質 22.1 g 炭水化物 88.7 g 食塩相当量 2.5 g
9	金	フレンチトースト 白いんげん豆のサラダ ポトフ ぶどうゼリー	牛乳 たまご 調理用牛乳 白いんげん豆(乾) ベーコン 豚もも肉 粉寒天	食パン 三温糖 有塩バター 油 じゃがいも 上白糖	キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし レモン果汁 セロリー 玉葱 こまつな ぶどうジュース	エネルギー 674 Kcal たんぱく質 26.7 g 脂質 22.8 g 炭水化物 99.0 g 食塩相当量 2.7 g
12	月	ごはん ヤンニョムチキン 三色ナムル きのこわかめのスープ くだもの	牛乳 鶏もも肉 生わかめ	米 でんぷん 油 ごま油 三温糖 はちみつ 白炒りゴマ	にんにく にんじん もやし ほうれんそう えのきたけ しいたけ 長ねぎ りんご	エネルギー 710 Kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 26.9 g 炭水化物 95.0 g 食塩相当量 2.1 g
13	火	ごはん さばの味噌煮 おかか和え 春野菜の含め煮 かきたま汁	牛乳 まさば 粉かつお節 絹ごし豆腐 たまご	米 三温糖 でんぷん ごま油 こんにやく じゃがいも	しょうが はくさい こまつな にんじん レモン果汁 干し椎茸 たけのこ水煮 ふき 玉葱 えのきたけ チンゲンツァイ	エネルギー 677 Kcal たんぱく質 32.4 g 脂質 19.2 g 炭水化物 97.6 g 食塩相当量 3.5 g
14	水	えびピラフ グリーンサラダ コーンシチュー くだもの	牛乳 鶏もも肉 むきえび 豚もも肉 豆乳	米 油 三温糖 米粉 じゃがいも	にんにく 玉葱 にんじん とうもろこし マッシュルーム缶 ブロッコリー キャベツ きゅうり パセリ メロン	エネルギー 710 Kcal たんぱく質 28.8 g 脂質 21.5 g 炭水化物 107.3 g 食塩相当量 2.7 g
15	木	あんかけ焼きそば 大豆とさつまいもの甘辛和え 中華スープ 白桃ゼリー	牛乳 豚もも肉 大豆(国産、乾) 木綿豆腐 粉寒天	蒸し中華めん 油 ごま油 でんぷん さつまいも 水あめ 上白糖	しょうが にんにく にんじん 玉葱 干し椎茸 たけのこ水煮 はくさい こまつな チンゲンツァイ 白桃ジュース	エネルギー 686 Kcal たんぱく質 28.6 g 脂質 21.6 g 炭水化物 106.5 g 食塩相当量 2.7 g
16	金	ごはん 五目卵焼き 野菜の磯和え 大根のべっこう煮 みそ汁	牛乳 豚ひき肉 たまご きざみのり 豚ばら肉 油揚げ	米 油 三温糖	しょうが 玉葱 にんじん 干し椎茸 こまつな もやし キャベツ だいこん はくさい えのきたけ	エネルギー 685 Kcal たんぱく質 28.6 g 脂質 26.1 g 炭水化物 89.4 g 食塩相当量 3.0 g
19	月	ごはん 豚キムチ煮 大根と水菜の梅サラダ たまご 卵スープ	牛乳 豚ばら肉 豚もも肉 木綿豆腐 たまご	米 油 三温糖 ごま油 でんぷん	しょうが 白菜キムチ給 だいこん 長ねぎ にら はくさい 水菜 きゅうり にんじん 梅びしお 玉葱 こまつな	エネルギー 693 Kcal たんぱく質 32.8 g 脂質 24.5 g 炭水化物 89.4 g 食塩相当量 2.6 g
20	火	ごはん あじのつくね焼き 小松菜のおひたし うどんきんぴら みそ汁	牛乳 絞豆腐 あじすり身 豚もも肉 生わかめ	米 でんぷん ごま油 油 三温糖 こんにやく じゃがいも	長ねぎ しょうが しそ葉 キャベツ にんじん こまつな ごぼう うど 干し椎茸 えのきたけ	エネルギー 660 Kcal たんぱく質 29.9 g 脂質 16.6 g 炭水化物 100.6 g 食塩相当量 2.9 g
21	水	あぶたま丼 海藻サラダ みそ汁 くだもの	牛乳 鶏肉もも肉 油揚げ たまご 焼きのり 海藻ミックス	米 油 三温糖 でんぷん ごま油 じゃがいも	玉葱 エリンギ キャベツ にんじん もやし きゅうり しょうが こまつな りんご	エネルギー 697 Kcal たんぱく質 28.4 g 脂質 23.2 g 炭水化物 100.6 g 食塩相当量 3.1 g
22	木	メープルバタートースト ツナサラダ 豆入りトマトシチュー オレンジゼリー	牛乳 まぐろ缶詰 豚もも肉 白いんげん豆(乾) 粉寒天	ソフトフランスパン 有塩バター グラニュー糖 メープルシロップ オリーブ油 米粉 じゃがいも 上白糖	にんじん もやし キャベツ こまつな レモン果汁 にんにく 玉葱 トマト缶 グリーンピース オレンジジュース	エネルギー 664 Kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 25.7 g 炭水化物 87.7 g 食塩相当量 2.7 g
23	金	ごはん さわらみそ漬焼き 甘酢漬け じゃがいもきんぴら わかめ汁 若竹汁	牛乳 さわら 豚もも肉 生わかめ	米 三温糖 じゃがいも 油 こんにやく	キャベツ きゅうり だいこん にんじん ごぼう グリンピース たけのこ水煮	エネルギー 652 Kcal たんぱく質 29.4 g 脂質 15.9 g 炭水化物 102.4 g 食塩相当量 3.1 g
26	月	ごはん 肉豆腐 いんげんごま和え みそ汁	牛乳 豚もも肉 木綿豆腐 油揚げ	米 油 こんにやく 上白糖 白練りゴマ 白炒りゴマ 三温糖	玉葱 にんじん はくさい こまつな 長ねぎ さやいんげん もやし とうもろこし だいこん えのきたけ	エネルギー 653 Kcal たんぱく質 31.3 g 脂質 19.1 g 炭水化物 95.2 g 食塩相当量 3.0 g
27	火	コーンピラフ 鉄骨サラダ ボークビーンズ くだもの	牛乳 鶏もも肉 芽ひじき ちりめんじゃこ プロセスチーズ 豚もも肉 大豆(国産、乾)	米 炒め油 三温糖 油 米粉 じゃがいも	とうもろこし 玉葱 パセリ こまつな だいこん にんじん にんにく トマトジュース 小玉すいか	エネルギー 690 Kcal たんぱく質 30.3 g 脂質 18.2 g 炭水化物 107.2 g 食塩相当量 3.1 g
28	水	ごはん 豆腐えびチリソース煮 春雨サラダ 中華風コーンスープ	牛乳 豚もも肉 むきえび 木綿豆腐 ロースハム	米 油 三温糖 でんぷん ごま油 はるさめ 上白糖	にんにく しょうが 長ねぎ こまつな たけのこ水煮 グリンピース もやし きゅうり にんじん とうもろこし 玉葱	エネルギー 697 Kcal たんぱく質 30.3 g 脂質 18.2 g 炭水化物 107.2 g 食塩相当量 3.2 g
29	木	ごはん あじの蒲焼き しそ香漬け 豚汁 くだもの	牛乳 まあじ 豚もも肉 油揚げ	米 でんぷん 油 三温糖 さといも	しょうが キャベツ にんじん きゅうり しそ葉 だいこん ごぼう 長ねぎ こまつな メロン	エネルギー 659 Kcal たんぱく質 31.5 g 脂質 16.5 g 炭水化物 99.1 g 食塩相当量 2.6 g
30	金	スパゲッティミートソース コールスローサラダ コーンクリームスープ くだもの	牛乳 豚ひき肉 ベーコン 豆乳	スパゲッティ 油 米粉 三温糖 じゃがいも	しょうが にんにく 玉葱 セロリー にんじん マッシュルーム トマト缶 パセリ キャベツ きゅうり とうもろこし りんご	エネルギー 679 Kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 19.8 g 炭水化物 105.0 g 食塩相当量 3.0 g

○毎日、牛乳が付きまます。
○材料などの都合で、その日の献立が変更になる場合があります。
○食材については、より安全でより良いものを納入するよう業者をお願いしています。

今月の平均栄養価
幼×0.4倍、小1～3年×0.6倍
小4～6年×0.8倍、中×1.0倍

エネルギー	677	Kcal
たんぱく質	29.2	g
脂質	20.8	g
炭水化物	98.6	g
食塩相当量	2.8	g