



令和7年5月30日  
中野区立北原小学校  
校長 鈴木 淳士  
栄養士

| 日      | 曜日 | 献立名            |            |                                         | 食 品 名                                                |                                     |                                                                 | エネルギー    | たんぱく質    | 脂質        |           |          |            |           |
|--------|----|----------------|------------|-----------------------------------------|------------------------------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|----------|----------|-----------|-----------|----------|------------|-----------|
|        |    | 主食             | 牛乳         | 副食                                      | 血や肉、骨や歯になるもの                                         | 体を動かす熱や力になるもの                       | からだの調子を整える                                                      | kcal     | %        | %         |           |          |            |           |
| 3      | 火  | 炒め<br>ジャージャー麺  |            | チンゲンサイのお浸し<br>じゃがバター                    | 豚挽き肉 味噌 牛乳 かつお節                                      | 油 中華めん 砂糖 片栗粉<br>ごま油 じゃがいも バター      | 生姜 にんにく 椎茸 人参<br>筍 ねぎ もやし きゅうり<br>チンゲンサイ                        | 538      | 14.5     | 31.8      |           |          |            |           |
| 4      | 水  | コッペパン          |            | マカロニグラタン<br>コールスローサラダ<br>野菜スープ          | 牛乳 鶏肉 チーズ                                            | コッペパン マカロニ 油<br>小麦粉 バター 砂糖<br>じゃがいも | 玉ねぎ マッシュルーム<br>パセリ キャベツ 人参<br>きゅうり りんご セロリー                     | 582      | 14.3     | 31.2      |           |          |            |           |
| 5      | 木  | ご飯             |            | ピーマンの肉詰め<br>大豆入り茹で野菜<br>味噌汁             | 牛乳 豚挽き肉 大豆<br>油揚げ 豆腐 味噌 だし煮干                         | 米 パン粉 油<br>砂糖 じゃがいも                 | ピーマン 玉ねぎ きゅうり<br>人参 キャベツ 小松菜                                    | 606      | 14.7     | 29.3      |           |          |            |           |
| 6      | 金  | 麦ご飯            |            | 家常豆腐<br>野菜の磯香和え<br>焼きししゃも               | 牛乳 豚肉 生揚げ 味噌<br>のり ししゃも                              | 米 大麦 油 砂糖                           | 生姜 ねぎ 人参 椎茸 玉ねぎ<br>筍 キャベツ グリンピース<br>もやし ほうれん草                   | 564      | 16.9     | 28.4      |           |          |            |           |
| 9      | 月  | 新生姜ご飯          |            | 鯖の塩焼き<br>切干大根の炒め煮<br>わかめ汁               | 牛乳 塩さば さつま揚げ<br>だし削り節 蒸しかまぼこ<br>わかめ                  | 米 油 砂糖                              | 生姜 切り干し大根 人参<br>さやえんどう ねぎ えのきたけ                                 | 577      | 16.6     | 26.7      |           |          |            |           |
| 10     | 火  | チキンピラフ         |            | 鮭のステーキソース焼き<br>野菜のマリネ<br>野菜スープ          | 鶏肉 牛乳 鮭                                              | 米 バター 油<br>砂糖 じゃがいも                 | 人参 玉ねぎ マッシュルーム<br>グリンピース カリフラワー<br>ブロッコリー きゅうり 蓮根<br>しめじ チンゲンサイ | 570      | 16.8     | 25.4      |           |          |            |           |
| 11     | 水  | 梅若ご飯           |            | 厚焼き卵<br>浅漬け<br>すまし汁<br>甘辛じゃこ大豆          | わかめ 牛乳 鶏肉 卵<br>だし削り節 蒸しかまぼこ<br>ちりめんじゃこ 大豆            | 米 油 砂糖 片栗粉                          | 梅漬け 玉ねぎ 人参 椎茸<br>グリンピース キャベツ<br>きゅうり 生姜 筍 しめじ 水菜                | 586      | 16.1     | 27.0      |           |          |            |           |
| 12     | 木  | 発芽玄米ご飯         |            | わかさぎの南蛮漬け<br>青菜のごま和え<br>豚汁              | 牛乳 わかさぎ だし煮干<br>豚肉 豆腐 味噌                             | 米 小麦粉 片栗粉 油 砂糖<br>ごま こんにやく じゃがいも    | 玉ねぎ パセリ もやし 人参<br>小松菜 ごぼう 大根 ねぎ                                 | 570      | 14.2     | 26.4      |           |          |            |           |
| 13     | 金  | ハニートースト        |            | ホワイトシチュー<br>三色ソテー<br>メロン                | 牛乳 豚肉 生クリーム                                          | 食パン マーガリン はちみつ<br>油 じゃがいも バター 小麦粉   | 人参 玉ねぎ しめじ パセリ<br>コーン缶 ほうれん草 メロン                                | 590      | 12.8     | 33.7      |           |          |            |           |
| 16     | 月  | ごまご飯           |            | ホキの黄金焼き<br>小松菜と油揚げの煮びたし<br>根菜汁          | 牛乳 ホキ 油揚げ<br>だし削り節 豆腐 味噌                             | 米 大麦 ごま マヨネーズ<br>砂糖 じゃがいも           | 生姜 もやし 人参 小松菜<br>大根 ごぼう ねぎ                                      | 570      | 16.1     | 25.9      |           |          |            |           |
| 17     | 火  | ご飯             |            | 蒸し鶏のバンバンジーソースかけ<br>ビーフンソテー<br>青梗菜と卵のスープ | 牛乳 鶏肉 豚肉<br>だし削り節 豆腐 卵                               | 米 砂糖 ごま ごま油<br>油 ビーフン 片栗粉           | きゅうり ねぎ 生姜 にんにく<br>人参 筍 キャベツ ピーマン<br>玉ねぎ しめじ チンゲンサイ             | 592      | 18.8     | 23.1      |           |          |            |           |
| 18     | 水  | 大豆入り<br>ドライカレー |            | ツナサラダ<br>甘夏みかん                          | 大豆 豚挽き肉 チーズ<br>牛乳 まぐろ                                | 米 大麦 油 小麦粉<br>砂糖 バター                | にんにく 生姜 玉ねぎ 人参<br>セロリー ピーマン りんご<br>マッシュルーム キャベツ<br>きゅうり 甘夏みかん   | 621      | 14.0     | 28.7      |           |          |            |           |
| 19     | 木  | ご飯             |            | 親子煮<br>野菜のからし醤油かけ<br>沢煮椀                | 牛乳 鶏肉 だし削り節<br>卵 豚肉 蒸しかまぼこ                           | 米 油 糸こんにやく<br>砂糖 片栗粉                | 玉ねぎ グリンピース 小松菜<br>もやし 人参 椎茸 かぶ ねぎ<br>かぶ(葉)                      | 582      | 15.6     | 25.2      |           |          |            |           |
| 20     | 金  | えびの<br>ペペロンチーノ |            | カラフルサラダ<br>米粉のレモンケーキ                    | ベーコン 海老 牛乳<br>卵 生クリーム                                | 油 スパゲッティ 砂糖 米<br>小麦粉 バター            | にんにく とうがらし 玉ねぎ<br>しめじ キャベツ きゅうり<br>ピーマン レモン                     | 658      | 12.2     | 32.0      |           |          |            |           |
| 23     | 月  | ご飯             |            | 鶏肉の香味焼き<br>コーンとわかめのサラダ<br>味噌汁           | 牛乳 鶏肉 わかめ だし煮干<br>豆腐 油揚げ 味噌                          | 米 砂糖 ごま 油                           | 生姜 ねぎ コーン缶 きゅうり<br>人参 玉ねぎ 大根                                    | 585      | 15.7     | 30.2      |           |          |            |           |
| 24     | 火  | えびの<br>かき揚げ丼   |            | かぶときゅうりのサラダ<br>豆腐汁                      | 海老 白竹輪 牛乳 だし削り節<br>豆腐 油揚げ                            | 米 小麦粉 片栗粉 油 砂糖                      | 人参 ねぎ 玉ねぎ コーン缶<br>かぶ きゅうり かぶ(葉)<br>小松菜                          | 668      | 12.8     | 26.7      |           |          |            |           |
| 25     | 水  | 五目うどん          |            | お好み焼き<br>そら豆の塩茹で                        | だし削り節 鶏肉 油揚げ<br>蒸しかまぼこ 牛乳 豚肉<br>桜海老 いか 卵 かつお節<br>青のり | うどん 油 小麦粉 ながいも                      | 人参 筍 ねぎ 小松菜<br>キャベツ そら豆                                         | 578      | 15.8     | 21.3      |           |          |            |           |
| 26     | 木  | 麦ご飯            |            | いかのチリソース<br>中華サラダ<br>春雨スープ              | 牛乳 いか 豆腐                                             | 米 大麦 片栗粉 油 砂糖<br>ごま油 ごま はるさめ        | ねぎ にんにく 生姜 キャベツ<br>きゅうり 人参 もやし 玉ねぎ<br>きくらげ チンゲンサイ               | 587      | 12.3     | 24.4      |           |          |            |           |
| 27     | 金  | ソフト<br>フランスパン  |            | コック・オー・ヴァン<br>フレンチサラダ<br>さくらんぼ          | 牛乳 鶏肉                                                | ソフトフランス 油 米粉 砂糖                     | にんにく 玉ねぎ 人参<br>セロリー マッシュルーム<br>ブロッコリー トマト缶<br>キャベツ きゅうり さくらんぼ   | 564      | 14.8     | 35.7      |           |          |            |           |
| 30     | 月  | ご飯             |            | 生揚げと海老の炒め煮<br>野菜のごま醤油かけ<br>炒りこんにやく      | 牛乳 生揚げ 海老                                            | 米 油 じゃがいも 砂糖<br>片栗粉 ごま ごま油<br>こんにやく | にんじん 椎茸 たけのこ<br>キャベツ いんげん<br>チンゲンサイ もやし 人参                      | 602      | 14.3     | 24.1      |           |          |            |           |
|        |    | エネルギー<br>kcal  | たんぱく質<br>% | 脂質<br>%                                 | カルシウム<br>mg                                          | マグネシウ<br>ム<br>mg                    | 鉄<br>mg                                                         | 亜鉛<br>mg | Va<br>μg | VB1<br>mg | VB2<br>mg | VC<br>mg | 食塩相当量<br>g | 食物繊維<br>g |
| 今月平均摂取 |    | 591            | 14.9       | 27.8                                    | 356                                                  | 91                                  | 2.3                                                             | 2.9      | 252      | 0.34      | 0.53      | 32       | 2.4        | 6.0       |