令和７年５月　学校給食予定献立表

足立区立六木小学校

日 曜日	のみもの	献立 主食	おかず	赤の食品 血や肉になる	黄色の食品 働く力になる	緑の食品 体の調子を整える	栄養価 エネルギー kcal たんぱく質 g
1・木		けんちんうどん	野菜とたまごの和え物 おからと豆乳の抹茶ケーキ	牛乳 鶏肉 焼き竹輪 油揚げ たまご おから 豆乳 豆乳バター	冷凍うどん さといも 油 砂糖 ごま油 ごま 小麦粉 エッグケアマヨネーズ	にんじん だいこん ごぼう えのきたけ こまつな 長ねぎ ブロッコリー キャベツ きゅうり	632 kcal 26.1 g
2・金		中華ちまき	春雨ツナサラダ ワンタンスープ	牛乳 豚ひき肉 わかめ ツナ 豚肉	もち米 油 砂糖 ごま油 はるさめ ごま ワンタンの皮	しょうが 干し椎茸 にんじん たけのこ こまつな グリンピース もやし キャベツ きゅうり 長ねぎ えのきたけ	561 kcal 22.8 g
5・月		こどもの日					
6・火		みどりの日　振替休日					
7・水		ごはん	魚と豆のあずま煮 からし和え 果物（りんご）	牛乳 もうかさめ 大豆 生揚げ かまぼこ	米 じゃがいも でんぷん 小麦粉 油 砂糖	しょうが にんじん こまつな キャベツ もやし ぶなしめじ りんご	566 kcal 23.8 g
8・木		黒砂糖パン	ポテトマカロニグラタン かみかみシーフードサラダ	牛乳 鶏肉 いんげん豆 豆乳 ピザチーズ いか くきわかめ むきえび	黒砂糖パン じゃがいも マカロニ 小麦粉 油 パン粉 砂糖 ごま	にんじん 玉ねぎ エリンギ パセリ きゅうり キャベツ もやし コーン	664 kcal 32.2 g
9・金		たけのこごはん	ししゃものカレー揚げ 野菜のアーモンド和え かきたま汁	牛乳 油揚げ ししゃも 豆腐 たまご	米 砂糖 小麦粉 油 アーモンド でんぷん	たけのこ さやえんどう もやし キャベツ にんじん こまつな えのきたけ 長ねぎ	560 kcal 25.4 g
12・月		親子丼	ツナとわかめの和え物 そら豆	牛乳 鶏肉 たまご ツナ わかめ	米 麦 砂糖 しらたき 油 ごま	干し椎茸 にんじん 玉ねぎ こまつな キャベツ コーン もやし そらまめ	567 kcal 26.6 g
13・火		フレンチトースト	チリコンカン カラフルサラダ	牛乳 たまご いんげん豆 サラダチーズ 豚ひき肉 大豆 豚レバー 豆乳バター	食パン バター 砂糖 油 じゃがいも	ブロッコリー コーン にんじん きゅうり 赤ピーマン もやし 玉ねぎ トマト にんにく ピーマン	573 kcal 25.7 g
14・水		わかめラーメン	ナムル 青のりダブルポテト	牛乳 豚肉 わかめ 大豆 あおのり	蒸し中華めん ごま油 ごま 砂糖 じゃがいも さつまいも 油	メンマ コーン 長ねぎ しょうが こまつな もやし にんじん	571 kcal 23.9 g
15・木		こまつなミートドッグ	ポトフ チーズ入りかぼちゃサラダ 果物（デコポン）	牛乳 豚ひき肉 豚レバー 大豆 ピザチーズ 豚肉 ウィンナー サラダチーズ	無塩パン 油 でんぷん じゃがいも マヨネーズ 砂糖	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ こまつな キャベツ ぶなしめじ パセリ セロリー かぼちゃ きゅうり デコポン	663 kcal 31.6 g
16・金		ふりかけごはん	魚のねぎみそ焼き ごま和え 吉野汁	牛乳 ちりめん かつお節 あおのり サケ みそ 豚肉 豆腐	米 砂糖 ごま 油 練りごま こんにゃく じゃがいも でんぷん	長ねぎ しょうが キャベツ もやし にんじん こまつな だいこん えのきたけ	561 kcal 31.2 g
19・月		キムタクチャーハン	チョレギサラダ 中華スープ	牛乳 鶏ひき肉 いか 刻みのり 鶏肉 わかめ 豆腐 うずら卵	米 ごま油 ごま 砂糖	はくさいキムチ たくあん しょうが にんにく にんじん 長ねぎ ピーマン だいこん きゅうり キャベツ 玉ねぎ たけのこ ぶなしめじ こまつな	549 kcal 25.3 g
20・火		こぎつねごはん	コマイのから揚げ ごま酢和え みそ汁	牛乳 鶏ひき肉 油揚げ ひじき こまい 生揚げ わかめ みそ	米 油 砂糖 でんぷん 小麦粉 ごま油 ごま じゃがいも	しょうが にんじん エリンギ えだまめ こまつな もやし ぶなしめじ 玉ねぎ えのきたけ	562 kcal 31.5 g
21・水		ドライカレー	カリカリポテトのハニーサラダ 果物（美生柑）	牛乳 豚ひき肉 大豆 豆乳バター 粉チーズ	米 油 小麦粉 じゃがいも はちみつ	玉ねぎ にんじん ピーマン にんにく しょうが エリンギ セロリー キャベツ きゅうり 美生柑	639 kcal 23.1 g
22・木		ミルクパン	フレーフレークフライ チーズ入りフレンチサラダ 豆乳スープ	牛乳 しいら サラダチーズ 鶏肉 豆乳	ミルクパン 小麦粉 コーンフレーク 油 砂糖 じゃがいも	キャベツ 赤パプリカ 黄パプリカ きゅうり もやし 玉ねぎ にんじん ぶなしめじ	582 kcal 31.3 g
23・金		ねぎ塩豚丼	大根のピリ辛漬け フルーツパンチ	牛乳 豚肉	米 麦 ごま油 油 ごま でんぷん 砂糖	長ねぎ にんにく もやし にら 玉ねぎ きゅうり だいこん にんじん みかん缶 パイン缶 ナタデココ レモン果汁	560 kcal 21.4 g
24・土		運動会（給食なし）					
26・月		運動会　振替休業日					
27・火		ツナポテサンド	ミネストローネ アーモンドサラダ	牛乳 豆乳ヨーグルト ツナ ピザチーズ ウィンナー レンズ豆	コッペパン じゃがいも でんぷん マカロニ 油 砂糖 アーモンド	玉ねぎ だいこん にんじん エリンギ しょうが にんにく トマト キャベツ きゅうり コーン	645 kcal 28.6 g
28・水		キャベツとグリンピースのペペロンチーノ	こまツナサラダ 豆乳プリン	牛乳 ベーコン わかめ ツナ かんてん 豆乳 生クリーム	スパゲッティ 油 オリーブ油 砂糖 ごま 黒砂糖 でんぷん	キャベツ グリンピース 玉ねぎ にんにく タカノツメ こまつな にんじん もやし コーン みかん缶	547 kcal 22.3 g
29・木		ゆかりごはん	アジのごまだれ焼き 切り干し大根の含め煮 みそ汁	牛乳 あじ 油揚げ 焼き竹輪 生揚げ わかめ みそ	米 ごま 砂糖 糸こんにゃく 油 じゃがいも	しょうが 切干しだいこん にんじん だいこん こまつな 玉ねぎ	559 kcal 28.1 g
30・金		ごはん	ひじき入り卵焼き 揚げじゃがいものきんぴら すまし汁	牛乳 鶏ひき肉 ひじき たまご 豚ひき肉 大豆 豚レバー 豆腐 わかめ	米 砂糖 じゃがいも 油 糸こんにゃく ごま ごま油	玉ねぎ にんじん 干し椎茸 こまつな ごぼう さやいんげん たけのこ ぶなしめじ	586 kcal 24.9 g

スポーツには多くのエネルギーが必要

わたしたちは、食べ物からエネルギーや栄養素を得て、成長したり体を動かしたりしています。運動量が増えれば、その分、エネルギーや栄養素の必要量は多くなります。毎日３食をきちんと食べましょう。また、疲労を翌日に残さないことも大切です。

※ 都合により献立が変わる場合もありますので、ご了承ください。

朝ごはんをしっかり食べて元気な毎日を！

給食メニューをご家庭の食事に！