



# 令和8年5月 学校給食予定献立表



足立区立六木小学校

日曜日	のみの	献立		赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価
		主食	おかず	血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	エネルギー kcal たんぱく質 g
1・金		中華おこわ	春雨サラダ ワンタンスープ 果物(清見オレンジ)	牛乳 豚肉 ツナ	もち米 米 油 ごま油 はるさめ 砂糖 白ごま ワンタンの皮	干し椎茸 にんじん だけのこ グリーンピース キャベツ きゅうり もやし 長ねぎ こまつな 清見オレンジ	577 kcal 23.1 g
4・月		<b>こどもの日</b>					
5・火		<b>こどもの日</b>					
6・水		<b>(憲法記念日) 振替休日</b>					
7・木		ミルクパン	白身魚のフライ コーンサラダ 豆乳クラムチャウダー	牛乳 たら あさり とり肉 ウィンナー 白いんげん豆 豆乳バター 豆乳	ミルクパン 小麦粉 パン粉 油 砂糖 ジャがいも	コーン キャベツ もやし きゅうり にんじん 玉ねぎ エリンギ ぶなしめじ こまつな	583 kcal 31.5 g
8・金		スパゲッティ ミートソース	こんにゃくサラダ ほうじ茶のチョコバナナケーキ	牛乳 豚ひき肉 豚レバー 大豆 レンズ豆 豆腐	スパゲッティ 油 小麦粉 砂糖 こんにゃく チョコチップ エッグゲアマヨネーズ	にんじん 玉ねぎ しょうが にんにく セロリ 干し椎茸 トマト缶 キャベツ きゅうり ブロッコリー パナナ	640 kcal 26.0 g
11・月		たけのこごはん	鶏の竜田揚げ ごま和え みそ汁	牛乳 油揚げ とり肉 生揚げ わかめ みそ	米 てんぷん 小麦粉 油 砂糖 白ごま ジャがいも	だけのこ さやえんどう しょうが こまつな もやし キャベツ にんじん 玉ねぎ えのきたけ	587 kcal 30.9 g
12・火		ツナピザサンド	お魚のサラダ ウィンナーとお芋のスープ	牛乳 ツナ ピザチーズ わかめ ひよこ豆 ウィンナー	無塩パン 油 砂糖 さつまいも ジャがいも	にんにく 玉ねぎ ピーマン エリンギ コーン えだまめ キャベツ きゅうり にんじん こまつな	562 kcal 24.1 g
13・水		チリビーンズ ライス	イタリアンサラダ メロン	牛乳 豚ひき肉 豚レバー 大豆 レンズ豆 粉チーズ いか	米 麦 ジャがいも 油 小麦粉 砂糖	玉ねぎ にんじん にんにく しょうが トマトジュース コーン きゅうり もやし 黄パプリカ 赤パプリカ メロン	566 kcal 22.7 g
14・木		ごはん	魚の香味焼き 五色和え 貝だくさんみそ汁	牛乳 さわら ささかまぼこ 生揚げ みそ	米 砂糖 白ごま こんにゃく ジャがいも	しょうが 長ねぎ こまつな にんじん もやし キャベツ コーン だいこん	558 kcal 27.9 g
15・金		親子丼	ゆかり和え オレンジヨーグルト	牛乳 とり肉 凍り豆腐 たまご かつお節 プレーンヨーグルト	米 麦 しらたき 砂糖 はちみつ	干し椎茸 にんじん 玉ねぎ こまつな だいこん きゅうり みかん缶	580 kcal 27.5 g
18・月		ごはん	五目卵焼き からし和え けんちん汁	牛乳 たまご 凍り豆腐 鶏ひき肉 かまぼこ さつま揚げ 豆腐	米 油 砂糖 さといも こんにゃく	干し椎茸 たけのこ 玉ねぎ にんじん こまつな キャベツ もやし だいこん ごぼう 長ねぎ	558 kcal 25.6 g
19・火		ココアパン	ポテトとマカロニのグラタン シーフードサラダ 果物(美生柑)	牛乳 ツナ 白いんげん豆 大豆ミート 豆乳 ピザチーズ くわわかめ むきえび いか	ココアパン ジャがいも マカロニ 白ごま 小麦粉 油 パン粉 砂糖	にんじん 玉ねぎ エリンギ ぶなしめじ こまつな キャベツ もやし コーン 美生柑	633 kcal 28.1 g
20・水		わかめ ラーメン	ナムル 小魚とポテトの甘辛和え	牛乳 豚肉 わかめ スメルト	中華めん ごま油 白ごま 砂糖 てんぷん 小麦粉 ジャがいも 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	577 kcal 25.3 g
21・木		ねぎ塩豚丼	だいこんといかのピリ辛づけ フルーツパンチ	牛乳 豚肉 いか	米 麦 ごま油 油 しらたき 白ごま てんぷん 砂糖	長ねぎ にんにく もやし いら 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	561 kcal 22.5 g
22・金		ガーリック ライス	白身魚のフレーフレー焼き コールスローサラダ 洋卵スープ	牛乳 めばる ウィンナー たまご	米 エッグゲアマヨネーズ コーンフレーク 砂糖 油 ジャがいも てんぷん	にんにく コーン えだまめ にんじん 玉ねぎ キャベツ きゅうり もやし こまつな	622 kcal 26.3 g
23・土		<b>運動会</b>					
25・月		<b>(運動会) 振替休業日</b>					
26・火		シュガートースト	チキンビーンズ セサミサラダ	牛乳 とり肉 ベーコン 大豆 いんげん豆 ひよこ豆	黒砂糖食パン バター 油 グラニュー糖 ジャがいも 砂糖 白ごま	玉ねぎ にんじん エリンギ えだまめ トマト缶 キャベツ もやし ブロッコリー	584 kcal 25.5 g
27・水		チャンポン うどん	ししゃものごま天ぷら 草だんご	牛乳 豚肉 むきえび いか なたと 豆乳 ししゃも きな粉	無塩うどん 油 てんぷん 小麦粉 白ごま よもぎ白玉 砂糖	もやし にんじん 玉ねぎ たけのこ はくさい 干し椎茸 にんにく こまつな	647 kcal 30.6 g
28・木		ごはん	きのこと生揚げのオイスター炒め たまごともずくのスープ そら豆	牛乳 生揚げ かまぼこ とり肉 もずく 豆腐 たまご	米 ジャがいも ごま油 砂糖 白ごま 油 てんぷん	ぶなしめじ 干し椎茸 エリンギ にんじん 玉ねぎ こまつな にんにく しょうが たけのこ そらめ	607 kcal 29.2 g
29・金		ピースごはん	新じゃがのそぼろ煮 ごま酢みそ和え 冷凍みかん	牛乳 鶏ひき肉 いか みそ	米 もち米 ジャがいも 油 系こんにゃく 砂糖 てんぷん 白ごま	グリーンピース にんじん 玉ねぎ たけのこ 干し椎茸 さやえんどう キャベツ もやし こまつな 冷凍みかん	577 kcal 22.2 g

### 練習中の水分補給のタイミング

水分はこまめにとりましょう。  
具体的には練習前に250~500mL、練習中は20分に1回程度給水タイムをとって、1時間前に500~1000mLとるようにしましょう。  
汗をかくと体内の塩分も失うので、塩分も一緒に補給しましょう。



※ 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。

### 食事でエネルギーや栄養をしっかりととりましょう

スポーツをする人はエネルギーや栄養素を多く必要とします。さらに、手足は成長に使う分も必要です。家族より量を多くしたり、料理を追加したりして、しっかりエネルギーや栄養素をとりましょう。

