

# 5月のこんだて



大泉中学校

今月は  
小松菜、にんにく  
が練馬区内産の  
予定です。

1(火)	2(水)	3(木)	4(金)	
開校記念日 	864kcal 27.4g 【「八十八夜」献立】 牛乳 ☆コーン茶飯 もやしのからし和え 新じゃがのそぼろ煮 ☆抹茶ミルクゼリー	憲法記念日 	みどりの日	
7(月)	8(火)	9(水)	10(木)	11(金)
833kcal 30.3g 牛乳 初鯉と生姜の 炊き込みごはん ひじき入り卵焼き 豆腐とわかめの味噌汁	817kcal 30.2g 牛乳 ガーリックトースト フルーベリージャムサンド きのことパンネのクリーム煮 くだもの	866kcal 36.3g 牛乳 二色丼 きゅうりとわかめ のピリ辛味 豆腐団子汁	810kcal 30.2g 牛乳 ナン、カレー カリカリポテトの ツナドレサラダ くだもの	853kcal 38.7g 牛乳 山菜おこわ 鯖塩焼き 野菜のアーモンド和え 沢煮椀
14(月)	15(火) ⑩	16(水)	17(木)	18(金)
832kcal 32.0g 牛乳 オムチキライス もやしサラダ 野菜の千切りスープ	865kcal 32.4g 牛乳 四川豆腐丼 ひじきサラダ	862kcal 35.2g 牛乳 ミルクパン 魚のラビゴットソース焼き セサミポテト ほうれん草とコーンのスープ	783kcal 33.0g 牛乳 大泉うどん お好み揚げ くだもの	821kcal 37.5g 【郷土食～東京都～】 牛乳 ☆深川めし ししゃもの南蛮漬け 明日葉のかき玉汁
21(月)	22(火)	23(水)	24(木)	25(金)
855kcal 33.5g 【金環日食献立】 牛乳 五目うま煮丼 わかめサラダ ☆UF0ゼリー	797kcal 36.4g 牛乳 きつねごはん いかの生姜焼き ごま和え 道産子汁	793kcal 26.5g 牛乳 豚キムチ丼 中華サラダ	822kcal 37.2g 牛乳 ミルクパン 豆腐ミートグラタン ベーコンと野菜のスープ くだもの	876kcal 30.9g 牛乳 ピリ辛もやし ラーメン じゃがくん
28(月)	29(火)	30(水)	31(木)	
振替休業日 	弁当持参の日  運動会予備日の為、 給食はありません	818kcal 38.2g 牛乳 ごはん イカのチリソース じゃこかかサラダ 豆腐とニラのスープ	819kcal 31.4g 牛乳 しらすわかめごはん たけのこバーグ 具だくさん味噌汁	

平成24年 5月			6つの基礎食品群とその働き							効果的なエネルギー源	夕食に取り入れてほしいもの
日	曜	献立名	牛乳	体の組織をつくる 魚・肉・卵・大豆製品	骨や歯の成分になる 小魚・海藻・乳類	健康を保持し、代謝を調節する		エネルギー源になる	油脂		
						緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・芋・砂糖			
2	水	コーン茶飯 もやしのからし和え 新じゃがのそぼろ煮 抹茶ミルクゼリー	○	豚肉 大豆	牛乳 寒天 生クリーム	にんじん いんげん ほうれん草	とうもろこし もやし 玉ねぎ しょうが	米 大麦 じゃが芋 砂糖 でん粉	油 ごま油	きのこ類	
7	月	初鰹と生姜の炊き込みごはん ひじき入り卵焼き 豆腐とわかめ味噌汁	○	鰹 豚肉 豆腐 卵 油揚げ みそ	牛乳 わかめ 芽ひじき	にんじん ニラ ほうれん草	しょうが 玉ねぎ 干し椎茸 たけのこ ねぎ いんげん	米 大麦 でん粉 砂糖	油 ごま油	緑黄色野菜	
8	火	ガーリックトースト フルーベリージャムサンド きのこペンネのクリーム煮 りんご	○	鶏肉 大豆	牛乳 チーズ 生クリーム	パセリ にんじん	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム しめじ エリンギ りんご	食パン じゃが芋 小麦粉 ペンネマカロニ	マーガリン 油 バター	魚介類	
9	水	二色丼 きゅうりとわかめのピリ辛味 豆腐団子汁	○	鶏肉 卵 豆腐 大豆	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	しょうが きゅうり だいこん 干し椎茸	米 砂糖 白玉粉 さといも	油 ごま油	種実類	
10	木	ナン カレー 美生柑 カリカリポテトのツナドレサラダ	○	豚肉 白いんげん豆 大豆 マグロ缶	牛乳	にんじん	玉ねぎ グリンピース 干しブドウ にんにく しょうが キャベツ きゅうり 美生柑	ナン 小麦粉 じゃがいも 砂糖	油 バター	海藻類	
11	金	山菜おこわ 鯖(さば)塩焼き 野菜のアーモンド和え 沢煮椀	○	鶏肉 さば 豆腐	牛乳	にんじん 小松菜 ほうれん草	わらび ぜんまい 干し椎茸 たけのこ キャベツ とうもろこし ごぼう だいこん	もち米 米 砂糖	アーモンド 油	乳製品	
14	月	オムチキライス もやしサラダ 野菜の千切りスープ	○	鶏肉 卵 豚肉 ベーコン	牛乳	にんじん 小松菜	トマトジュース 玉ねぎ マッシュルーム もやし グリンピース きゅうり とうもろこし キャベツ	米 大麦 砂糖 じゃが芋	油 ごま油	豆類	
15	火	四川豆腐丼 ひじきサラダ	○	豚肉 豆腐 うずらの卵	牛乳 芽ひじき	にんじん 青梗菜	にんにく しょうが 玉ねぎ たけのこ もやし きゅうり 干し椎茸 とうもろこし 甘夏	米 大麦 砂糖 でん粉	ごま油 ごま油	小魚類	
16	水	ミルクパン 魚のラビコットソース焼き セサミポテト ほうれん草とコーンのスープ	○	かじき鯖 ベーコン 白いんげん豆	牛乳 生クリーム	ほうれん草 にんじん	玉ねぎ きゅうり トマト缶 とうもろこし マッシュルーム	ミルクパン 砂糖 じゃが芋 小麦粉	油 ごま油	豆製品	
17	木	大泉うどん おこのみ揚げ 甘夏	○	豚肉 油揚げ 切りいか 粉かつお いか 卵	牛乳 青のり さくらえび	ほうれん草 にんじん	ねぎ たけのこ キャベツ 甘夏	うどん 白玉粉 小麦粉 砂糖	油	芋類	
18	金	【郷土料理～東京都～】 深川めし ししゃもの南蛮漬け あしたばのかき玉汁	○	あさり 豆腐 鶏肉 卵	牛乳 ししゃも	にんじん あしたば	ごぼう しょうが 絹さや 大根 えのきだけ ねぎ	米 大麦 砂糖 でん粉	油	淡色野菜	
21	月	【金環日食献立】 五目うま煮丼 わかめサラダ UFOゼリー	○	豚肉 いか えび かまぼこ うずらの卵	牛乳 寒天 わかめ	にんじん 青梗菜	たけのこ 白菜 玉ねぎ キャベツ 干し椎茸 しょうが にんにく きゅうり もやし パイン缶	米 大麦 砂糖 でん粉 白玉粉	ごま油 ごま油	豆類	
22	火	ぎつねごはん いかの生姜焼き ごま和え 道産子汁	○	豚肉 大豆 いか 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草	しょうが キャベツ 玉ねぎ とうもろこし ねぎ	米 大麦 砂糖 じゃが芋	油 ごま油	きのこ類	
23	水	豚キムチ丼 中華サラダ	○	豚肉 油揚げ	牛乳	ニラ にんじん	たけのこ 白菜キムチ ねぎ 玉ねぎ しょうが にんにく 干し椎茸 もやし きゅうり	米 大麦 砂糖 でん粉 春雨 じゃが芋	ごま油 ごま油	小魚類	
24	木	ミルクパン 豆腐のミートグラタン ベーコンと野菜のスープ セミノール	○	豚肉 豆腐 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん 小松菜	にんにく 玉ねぎ トマト缶 キャベツ とうもろこし マッシュルーム セミノール	ミルクパン 小麦粉 砂糖 パン粉	油 バター	種実類	
25	金	ピリ辛もやしラーメン じゃがくん	○	豚肉 味噌	牛乳 脱脂粉乳	にんじん ニラ	しょうが にんにく もやし とうもろこし ねぎ	中華めん じゃがいも 小麦粉 砂糖	ごま油 ごま油	海藻類	
30	水	ごはん いかのチリソース じゃこかかサラダ 豆腐とニラのスープ	○	いか 粉かつお 鶏肉 豆腐 卵	牛乳 しらす干し	にんじん ニラ	ねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり 玉ねぎ えのきだけ	米 小麦粉 でん粉 砂糖	油 ごま油	果物類	
31	木	しらすわかめごはん たけのこバーグ 具だくさん味噌汁	○	豚肉 大豆 卵 油揚げ 味噌	牛乳 わかめ しらす干し	にんじん 小松菜	たけのこ ねぎ 干し椎茸 だいこん 玉ねぎ えのきだけ こんにゃく	米 大麦 でん粉 砂糖 じゃがいも	ごま	緑黄色野菜	

\*28(月)運動会振替休業日、29日(火)運動会予備日・弁当持参/食材料の都合により献立を変更する場合があります。



1人1回当たり 学校給食摂取基準	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g	食塩 g
						A μgRE	B1 mg	B2 mg	C g		
5月分平均	832	33.5	25.8	398	3.8	290	0.4	0.59	21	6.2	3.9
基準値	850	19~35	23.6~28.3	420	4	210	0.60	0.60	33	7.5	3未満