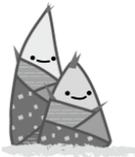
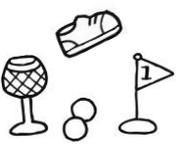


# 5月のこんだて



大泉中学校

1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)
エネルギー たんぱく質 944kcal 34.3g 牛乳 チリコンカンライス 枝豆ツナサラダ チーズケーキ	787kcal 27.9g 【八十八夜献立】 牛乳 かつおとしょうがの 炊込みごはん 野菜のみそ和え ちくわぶ汁 抹茶小倉寒天	 憲法記念日	 みどりの日	 こどもの日
8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)
836kcal 33.3g ★郷土料理・群馬★ 牛乳 豆腐めし ホルモン揚げ おきりこみ	773kcal 28.0g 牛乳 ♪きなこ揚げパン すいおろし ドレッシングサラダ 青大豆の ポタージュースーフ	714kcal 30.2g 牛乳 山菜ごはん 焼きししゃも キャベツと 生揚げのみそ汁 なつみ	801kcal 30.1g 牛乳 ♪練馬スパゲティ 和風サラダ 米粉入りりんごケーキ	724kcal 33.1g 牛乳 発芽玄米ごはん さわらのごまみそ焼き おひたし 豆腐団子汁
15(月)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)
803kcal 37.3g 牛乳 マーボー丼 中華和え 中華風コーンスーフ	746kcal 34.3g 牛乳 きびごはん 魚のマリアナソース キャベツのあっさり和え いなか汁	749kcal 30.6g 牛乳 豚キムチ丼 にらと卵のスーフ カップ杏仁	800kcal 35.1g 牛乳 人参とコーンのピラフ 白身魚の トマトパン粉焼き 森のチャウダー	725kcal 29.5g 牛乳 ごはん 玉ねぎみそ 千草和え 焼き豆腐と麩の煮物 でこぼん
22(月)	23(火)	24(水)	25(木)	26(金)
752kcal 31.8g 牛乳 ごまごはん 和風塩麹ハンバーグ ほうれん草と しめじのソテー 野菜椀	690kcal 25.2g 牛乳 ♪焼肉ガーリックライス トック入りわかめスーフ サイダーゼリー	838kcal 29.7g 牛乳 ♪ジャージャー麺 野菜とごんにゃくの 香味和え キャラメルポテト	791kcal 33.1g 牛乳 ごはん さばのカレー しょうゆ焼き ぽん酢和え 豚じゃがみそ汁	857kcal 36.8g 【運動会応援献立】 ★郷土料理・福井★ 牛乳 ♪ソースかつ丼 打ち豆汁 小玉すいか
29(月)	30(火)	31(水)	 ※食材料の都合により 献立を変更することがあります。 ※♪の献立は昨年度2月にとった 3年生のリクエスト給食です。 	
 運動会振替休日	807kcal 25.2g 牛乳 ♪ポークカレーライス かりかり油揚げと じゃこのサラダ メロン	756kcal 29.6g 牛乳 黒砂糖パン ポテトグラタン ABCマカロニ入り ミネストローネ		

令和5年 5月				6つの基礎食品群とその働き						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	骨や歯の成分になる	健康を保持し、代謝を調節する		エネルギー源になる	効果的なエネルギー源		
				魚・肉・卵・大豆製品	小魚・海藻・乳類	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・芋・砂糖	油脂		
1	月	チリコンカンライス 枝豆ツナサラダ チーズケーキ	○	豚肉 大豆 ツナ 卵	牛乳 クリーム クリームチーズ	人参 トマト ピーマン	にんにく 玉ねぎ セロリ キャベツ マッシュルーム 枝豆 コーン レモン	米 麦 砂糖 薄力粉	油	芋類	
2	火	【八十八夜献立】かつおとしょうがの炊き込みごはん 野菜のみそ和え ちくわぶ汁 抹茶小倉寒天	○	かつお みそ 鶏肉	牛乳 寒天 クリーム	人参 小松菜	しょうが キャベツ もやし ごぼう 大根 ねぎ	米 麦 片栗粉 砂糖 ちくわぶ 甘納豆	油 ごま ごま油	果物類	
8	月	★郷土料理・群馬★豆腐めし ホルモン揚げ おきりこみ	○	豆腐 油揚げ ちくわ 卵 鶏肉	牛乳	人参 小松菜 絹さや	しめじ 大根 しいたけ 白菜 ねぎ	米 砂糖 薄力粉 パン粉 里芋 ほうとう	油	小魚類	
9	火	♪きなこ揚げパン すりおろしドレッシングサラダ 青大豆のポタージュスープ	○	きなこ ベーコン 鶏肉 大豆	牛乳	人参	キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ にんにく セロリ	パン 砂糖 じゃがいも	油	藻類	
10	水	山菜ごはん 焼きししゃも キャベツと生揚げのみそ汁 なつみ	○	鶏肉 油揚げ 厚揚げ みそ	牛乳 ししゃも	人参 小松菜	たけのこ わらび ぜんまい えのき キャベツ ねぎ なつみ	米 もち米 砂糖 じゃがいも	油	緑黄色野菜	
11	木	♪練馬スパゲティ 和風サラダ 米粉入りりんごケーキ	○	ツナ 卵	のり 牛乳	パセリ 人参 小松菜	大根 キャベツ コーン 玉ねぎ りんご	スパゲティ 砂糖 米粉 薄力粉	オリーブ油 油 ごま油	豆製品	
12	金	発芽玄米ごはん さわらのごまみそ焼き おひたし 豆腐団子汁	○	さわら みそ 豆腐	牛乳	小松菜 人参	白菜 大根 えのき ねぎ	米 発芽玄米 砂糖 白玉粉	ごま	果物類	
15	月	マーボー丼 中華和え 中華風コーンスープ	○	豚肉 大豆 みそ 豆腐 鶏肉 卵	牛乳	人参 小松菜	しょうが にんにく しいたけ 玉ねぎ ねぎ もやし コーン	米 麦 砂糖 片栗粉	油 ごま ごま油	小魚類	
16	火	きびごはん 魚のマリアナソース キャベツのあっさり和え いなか汁	○	かじき 油揚げ みそ	牛乳	小松菜 人参	しょうが キャベツ 玉ねぎ 大根 ごぼう ねぎ もやし	米 きび 片栗粉 薄力粉 砂糖 じゃがいも	油 ごま	豆類	
17	水	豚キムチ丼 にらと卵のスープ カップ杏仁	○	豚肉 みそ 鶏肉 豆腐 卵	牛乳 寒天	にら 人参	にんにく しょうが 玉ねぎ ねぎ キムチ もやし しめじ みかん パイン	米 麦 砂糖 片栗粉	油 ごま ごま油	藻類	
18	木	人参とコーンのピラフ 白身魚のトマトパン粉焼き 森のチャウダー	○	ベーコン たら 鶏肉 大豆	牛乳 チーズ	人参 パセリ トマト	玉ねぎ コーン にんにく しめじ マッシュルーム	米 麦 砂糖 パン粉 じゃがいも 薄力粉	油 バター オリーブ油	果物類	
19	金	ごはん 玉ねぎみそ 干草和え 焼き豆腐と麩の煮物 でこぼん	○	みそ 豚肉 焼き豆腐	牛乳	人参 小松菜 葉ねぎ	玉ねぎ にんにく しょうが キャベツ もやし えのき たけのこ しいたけ ねぎ でこぼん	米 砂糖 麩 こんにゃく	ごま油 油	魚介類	
22	月	ごまごはん 和風塩麹ハンバーグ ほうれん草としめじのソテー 野菜椀	○	豚肉 鶏肉 豆腐 ベーコン みそ	牛乳	人参 ほうれん草	たけのこ 玉ねぎ しめじ 大根 ねぎ	米 麦 パン粉 片栗粉 砂糖 こんにゃく じゃがいも	ごま油 バター	小魚類	
23	火	♪焼肉ガーリックライス トック入りわかめスープ サイダーゼリー	○	豚肉	牛乳 寒天 わかめ	人参 ほうれん草	にんにく 玉ねぎ ごぼう しょうが ねぎ レモン みかん	米 麦 砂糖 トック サイダー	油 バター	豆製品	
24	水	♪ジャージャー麺 野菜とこんにゃくの香味和え キャラメルポテト	○	豚肉 みそ	牛乳	人参 小松菜	にんにく しょうが ねぎ 玉ねぎ たけのこ もやし きゅうり キャベツ	中華麺 砂糖 片栗粉 こんにゃく さつまいも	油 バター ごま油	魚介類	
25	木	ごはん さばのカレーしょうゆ焼き ぼん酢和え 豚じゃがみそ汁	○	さば 油揚げ 豚肉 みそ	牛乳	小松菜 人参 ほうれん草	白菜 ゆず しょうが ごぼう 玉ねぎ 大根 ねぎ	米 片栗粉 砂糖 こんにゃく じゃがいも	油	きのこ類	
26	金	【運動会応援献立】★郷土料理・福井★ ♪ソースかつ丼 打ち豆汁 小玉すいか	○	豚肉 卵 油揚げ 打ち豆 みそ	牛乳	人参 小松菜	ごぼう 大根 ねぎ すいか	米 薄力粉 パン粉 砂糖 里芋	油	淡色野菜	
29	月	★☆☆☆☆ 運動会振替休業日 ☆☆☆☆☆									
30	火	♪ポークカレーライス かりかり油揚げとじゃこのサラダ メロン	○	豚肉 レンズ豆 油揚げ	牛乳 じゃこ	人参	しょうが にんにく 玉ねぎ りんご キャベツ きゅうり メロン	米 麦 じゃがいも 米粉 砂糖	油	緑黄色野菜	
31	水	黒砂糖パン ポテトグラタン ABCマカロニ入りミネストローネ	○	鶏肉 ベーコン えび いんげん豆	牛乳 チーズ	パセリ 人参 トマト	玉ねぎ マッシュルーム にんにく キャベツ	パン じゃがいも 薄力粉 パン粉 マカロニ	油 バター	果物類	

\* 食材料の都合により献立を変更する場合があります。  
 \* **太字**の食材は練馬区産を使用予定です。  
 ♪の献立は昨年度とった3年生のリクエスト献立です。

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	784	31.3	26.1	380	3.1	301	0.49	0.59	34	7.0	3.3

※日本食品標準成分表が改訂され2020年版(8訂)になりました。2020年版ではエネルギーの計算方法が改訂されたため、エネルギー量が今までより低く算出されます。