

5月のこんだて



日	月	火	水	木	金	土
			5/1	5/2	5/3 憲法記念日	5/4
			チリコンカンライス 牛乳 鉄骨サラダ あまなつ	八宝おこわ 牛乳 野菜の味噌和え ちくわぶ汁 抹茶小倉寒天		
※食材料の都合により献立を変更することがあります。						憲法記念日

5/5	5/6 振替休日	5/7	5/8	5/9	5/10	5/11
		きなこ揚げパン 牛乳 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	山菜ごはん 牛乳 菊花しゅうまい キャベツと生揚げのみそ汁 なつみ1/2	揚げ鶏とアスパラのスパゲティ 牛乳 和風サラダ フルーツヨーグルト	発芽玄米ごはん 牛乳 さわらのごま味噌焼き おひたし 豆腐団子汁	

5/12	5/13	5/14	5/15	5/16	5/17	5/18
麻婆豆腐丼 牛乳 中華和え 中華風コーンスープ	きびごはん 牛乳 魚のマリアナソース キャベツのあっさり和え いなか汁	カレーライス(香) 牛乳 かりかり油揚げとじゃこのサラダ メロン	人参とコーンのピラフ 牛乳 白身魚のトマトパン粉焼き 森のチャウダー	ごはん 牛乳 肉じゃが のりの佃煮 千草和え		

5/19	5/20	5/21	5/22	5/23	5/24	5/25
ごまごはん 牛乳 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	焼肉ガーリックライス 牛乳 トック入りわかめスープ サイダーゼリー	★ジャージャー麺 牛乳 海鮮春巻き(えび・ほたて)	ごはん 牛乳 さばの文化干し ぼん酢和え 豚じゃがみそ汁	発芽玄米ごはん 牛乳 チキンカツのおろしソース 打ち豆汁		

5/26	5/27 ★	5/28	5/29	5/30	5/31
		豚キムチ丼 牛乳 にらと卵のスープ カップ杏仁	黒砂糖パン 牛乳 ポテトグラタン ABCマカロニ入りミネストローネ	あわごはん 牛乳 いかのチリソース 糸寒天のおかか和え(キャベツ) 酸辣湯	あぶたま丼 牛乳 もやしと胡瓜のごま酢あえ けんちん汁
	運動会振替休日				

令和6年

5月献立表

大泉中学校

実施日	献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		栄養量			
		血や肉、骨や歯になる		体を動かす熱や力になる		体の調子を整える		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1 水	チリコンカンライス 牛乳 鉄骨サラダ あまなつ	豚ひき肉 黄だいず 飲用牛乳 (200ml) ちりめんじゃこ 芽ひじき サラダチーズ	精白米 米サラダ油 上白糖	にんにく たまねぎ 青ピーマン セロリー マッシュルーム水煮 トマト缶 甘夏みかん トマトピューレー キャベツ にんじん レモン	797	15.9	29.4	2.9			
2 木	八宝おこわ 牛乳 野菜の味噌和え ちくわぶ汁 抹茶小倉寒天	豚肩肉 うずら卵水煮 しばえび 飲用牛乳 (200ml) 白みそ 鶏もも肉 粉寒天 牛乳 生クリーム	精白米 もち米 米サラダ油 ごま油 上白糖 竹輪ふ 甘納豆 (あずき)	にんじん たけのご水煮 干しいたけ グリーンピース キャベツ 緑豆もやし ごまつな ごぼう だいこん ねぎ	769	15.7	24.9	3.4			
7 火	きなご揚げパン 牛乳 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	きな粉 飲用牛乳 (200ml) ベーコン 鶏もも肉 青大豆ペースト 牛乳	米粉パン きび砂糖 揚げ油 米サラダ油 上白糖 じゃがいも	キャベツ にんじん きゅうり コーン缶 たまねぎ にんにく セロリー	793	16.8	43.1	2.8			
8 水	山菜ごはん 牛乳 菊花しゅうまい キャベツと生揚げのみそ汁 なつみ	鶏もも肉 油揚げ 飲用牛乳 (200ml) 豚ひき肉 生揚げ 赤みそ 白みそ	精白米 もち米 米サラダ油 上白糖 ごま油 でん粉 しゅうまいの皮 じゃがいも	にんじん たけのご水煮 わらび水煮 ぜんまい水煮 えのきたけ たまねぎ しょうが キャベツ ねぎ ごまつな なつみ	829	16.2	27.6	3.8			
9 木	揚げ鶏とアスパラのスパゲティ 牛乳 和風サラダ フルーツヨーグルト	鶏もも肉 ベーコン 飲用牛乳 (200ml) おかか ヨーグルト (全脂無糖)	スパゲティ (卵なし) オリーブ油 でん粉 薄力粉 揚げ油 三温糖 ごま油 上白糖	にんにく たまねぎ にんじん アスパラガス キャベツ ごまつな コーン缶 バイン缶 黄桃缶 みかん缶	780	15.2	32.2	2.8			
10 金	発芽玄米ごはん 牛乳 さわらのごま味噌焼き おひたし 豆腐団子汁	飲用牛乳 (200ml) さわら 白みそ 絹ごし豆腐	精白米 発芽玄米 上白糖 練りごま 炒りごま 白玉粉	ごまつな はくさい にんじん だいこん えのきたけ ねぎ	722	17.9	23.6	3.1			
13 月	麻婆豆腐丼 牛乳 中華和え 中華風コーンスープ	豚ひき肉 黄だいず 赤みそ 木綿豆腐 飲用牛乳 (200ml) 鶏もも肉 鶏卵	精白米 米サラダ油 上白糖でん粉 ごま油 炒りごま	しょうが にんにく 干しいたけ にんじん たまねぎ ねぎ たら 緑豆もやし ごまつな クリームコーン缶	805	18.2	31.2	3.5			
14 火	きびごはん 牛乳 魚のマリアナソース キャベツのあっさり和え いなか汁	飲用牛乳 (200ml) まかじき 油揚げ 白みそ 赤みそ	精白米 きび (精白粒) 揚げ油 でん粉 薄力粉 上白糖 三温糖 ごま じゃがいも	しょうが トマトピューレー キャベツ ごまつな にんじん たまねぎ だいこん ごぼう ねぎ 緑豆もやし	744	18.2	22.9	3.7			
15 水	カレーライス 牛乳 かりかり油揚げとじゃこのサラダ メロン	豚肩肉 飲用牛乳 (200ml) ちりめんじゃこ 油揚げ	精白米 米サラダ油 じゃがいも 有塩バター 薄力粉 上白糖	しょうが にんにく にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり メロン	822	12.9	30.9	2.9			
16 木	人参とコーンのピラフ 牛乳 白身魚のトマトパン粉焼き 森のチャウダー	ベーコン 飲用牛乳 (200ml) たら ピザチーズ 鶏もも肉 黄だいず 牛乳 パルメザンチーズ	精白米 米サラダ油 有塩バター オリーブ油 三温糖 パン粉 (生) じゃがいも 薄力粉	たまねぎ にんじん コーン缶 にんにく トマト缶 ぶなしめじ マッシュルーム水煮 クリームコーン缶	822	17.2	30.8	3.3			
17 金	ごはん 牛乳 肉じゃがのりの佃煮 千草和え	飲用牛乳 (200ml) 豚肩肉 もみのり	精白米 米サラダ油 じゃがいも つきこんやく 三温糖 ごま油 上白糖	にんじん たまねぎ さやいんげん キャベツ にんじん 緑豆もやし ごまつな えのきたけ	729	14.5	20.9	2.9			
20 月	こまごはん 牛乳 和風塩麹ハンバーグ ほうれん草としめじのソテー 野菜味噌	飲用牛乳 (200ml) 豚ひき肉 鶏ひき肉 押し豆腐 ベーコン 木綿豆腐 白みそ 赤みそ	精白米 黒ごま パン粉 でん粉 上白糖 米サラダ油 有塩バター こんやく じゃがいも	たけのご水煮 たまねぎ ぶなしめじ にんじん ほうれん草 だいこん ねぎ	739	17.0	29.1	3.9			
21 火	焼肉ガーリックライス 牛乳 トック入りわかめスープ サイダーゼリー	豚肩肉 飲用牛乳 (200ml) カットわかめ 粉寒天	精白米 米サラダ油 有塩バター 三温糖 トックスライス 上白糖 炭酸飲料 (サイダー)	にんにく たまねぎ にんじん ごぼう ごまつな しょうが ねぎ レモン みかん缶	711	14.3	26.7	3.3			
22 水	ジャージャー麺 牛乳 海鮮春巻き (えび・ほたて入り)	豚ひき肉 赤みそ 飲用牛乳 (200ml) しばえび ほたてがいか水煮 鶏ひき肉	むし中華めん油付き 米サラダ油 三温糖 ごま油 でん粉 春巻きの皮 普通はるさめ 揚げ油	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ たけのご水煮 干しいたけ 緑豆もやし にんじん きゅうり ねぎ	811	18.2	32.4	3.6			
23 木	ごはん 牛乳 さばの文化干し ぼん酢和え 豚じゃがみそ汁	飲用牛乳 (200ml) さば文化干し 油揚げ 豚バラ肉 白みそ 赤みそ	精白米 上白糖 米サラダ油 つきこんやく じゃがいも	はくさい ごまつな にんじん ゆず果汁 しょうが ごぼう たまねぎ だいこん ねぎ ほうれん草	795	15.8	40.8	3.3			
24 金	発芽玄米ごはん 牛乳 チキンカツのおろしソース 打ち豆汁	飲用牛乳 (200ml) 鶏もも肉 冷蔵液卵(殺菌) 油揚げ 国産打ち豆 白みそ 赤みそ	精白米 水稲穀粒 (発芽玄米) でん粉 薄力粉 パン粉 揚げ油 三温糖 米サラダ油 さといも	だいこん ごぼう だいこん にんじん ねぎ ごまつな	781	17.5	26.0	3.1			
28 火	豚キムチ丼 牛乳 にらと卵のスープ カップ杏仁	豚肩肉 赤みそ 飲用牛乳 (200ml) 鶏もも肉 木綿豆腐 鶏卵 粉寒天 牛乳	精白米 米サラダ油 上白糖 すりごま でん粉 ごま油	にんにく しょうが たまねぎ ねぎ はくさいキムチ 緑豆もやし にら にんじん ぶなしめじ みかん缶 バイン缶	733	16.5	27.7	3.1			
29 水	黒砂糖パン 牛乳 ポテトグラタン ABCマカロニ入りミネストローネ	飲用牛乳 (200ml) 鶏もも肉 牛乳 むきえび ピザチーズ ベーコン いんげんまめ	黒砂糖/パン米サラダ油 じゃがいも 有塩バター 薄力粉 パン粉 ABCマカロニ (卵なし)	たまねぎ マッシュルーム水煮 パセリ にんにく にんじん キャベツ トマト缶	756	15.7	34.9	4.2			
30 木	あわごはん 牛乳 いかのチリソース 糸寒天のおかか和え(キャベツ) 酸辣湯	飲用牛乳 (200ml) いか 糸寒天 鶏むね肉 木綿豆腐 鶏卵	精白米 あわ (精白粒) でん粉 揚げ油 上白糖 三温糖	にんにく しょうが ねぎ キャベツ ごまつな にんじん 干しいたけ たけのご水煮 ほうれん草	758	18.6	26.6	3.0			
31 金	あぶたま丼 牛乳 もやしと胡瓜のごま酢あえ けんちん汁	油揚げ 焼き竹輪 (卵・山芋なし) 鶏卵 飲用牛乳 (200ml) 鶏もも肉 木綿豆腐	精白米 三温糖 でん粉 ごま油 米サラダ油 こんやく さといも	たまねぎ にんじん 干しいたけ 糸みつば 緑豆もやし きゅうり ごぼう だいこん ねぎ ごまつな	750	16.4	27.6	4.1			

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数20回

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	772	16.4	29.6	3.3	373	116	3.0	266	0.35	0.52	21	7.1