

令和6年

5月献立表



練馬区立大泉北中学校

実施日			献立名	主な材料とその働き						栄養量	
日	曜	曜		おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)
				1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1	水	牛乳	麦ごはん ★四川麻婆豆腐 中華サラダ	豚ひき肉 大豆 みそ豆腐	★牛乳	にんじん なら	にんにく 生姜 干しいたけ たけのこ ねぎ もやし きゅうり	米 大麦 砂糖 片栗粉 春雨	米油 ごま油	730	17.3
2	木	牛乳	「端午の節句献立」 ★八宝おこわ ★大豆とじゃこの甘辛揚げ 生揚げの中華スープ ★抹茶ムース	豚肉 かまぼこ 大豆 とり肉 厚揚げ	★牛乳 ちりめんじゃこ ★クリーム アガー	にんじん 小松菜	たけのこ 干しいたけ コーン グリーンピース にんにく たまねぎ 白菜	米 もち米 片栗粉 砂糖	ごま油 米油 ★油 白ごま	777	15.8
3	金		憲法記念日								
6	月		振替休日								
7	火	牛乳	★あなか焼そば ニラの中華スープ 果物(清美オレンジ)	豚肉 あさり いか さつま揚げ とり肉 厚揚げ	★牛乳	にんじん 小松菜 なら	にんにく 生姜 たけのこ たまねぎ 白菜 もやし 干しいたけ ねぎ 清見オレンジ	★中華めん 砂糖 片栗粉	米油 ごま油	744	16.9
8	水	牛乳	麦ごはん 生揚げバーグ 三色炒め 玉ねぎのみそ汁	豚ひき肉 厚揚げ 油揚げ みそ	★牛乳 ひじき わかめ	にんじん こねぎ 小松菜	れんこん 枝豆 大根 もやし 白菜 たまねぎ	米 大麦 砂糖 片栗粉	米油	737	17.1
9	木		中間考査 給食はありません。								
10	金	牛乳	レンズ豆入りチキンカレー アスパラとベーコンのソテー りんごゼリー	とり肉 レンズ豆 豆乳 ベーコン	★牛乳 アガー	にんじん アスパラガス	にんにく 生姜 りんごジュース たまねぎ キャベツ コーン	米 大麦 じゃが芋 米粉 ざらめ 砂糖	米油 オリーブ油	780	11.3
13	月	牛乳	チキンライス ポトフ ★チーズケーキ	とり肉 豚肉 レンズ豆 ソーセージ ★卵	★牛乳 ★クリームチーズ ★クリーム	ピーマン にんじん	たまねぎキャベツ マッシュルーム コーン グリンピース にんにく 生姜 セロリー レモン	米 大麦 砂糖 じゃが芋 ★小麦粉	米油	809	13.8
14	火	牛乳	ごはん 鯖のごまたれかけ キャベツのあっさり和え のっぺい汁	さば みそ とり肉 油揚げ	★牛乳	小松菜 にんじん	キャベツ 大根 干しいたけ ねぎ	米 砂糖 片栗粉 こんにゃくじゃが芋	白すりごま 白ごま(ねり) 白ごま 米油	716	17.7
15	水	牛乳	五目うま煮 豆腐とわかめのスープ 果物(美生柑)	豚肉 かまぼこ 厚揚げ 豆腐	★牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ 水菜	生姜 にんにく たまねぎ えのきたけ 干しいたけ たけのこ キャベツ ねぎ みしょうかん	米 大麦 砂糖 片栗粉	米油 ごま油 白ごま	780	14.2
16	木	牛乳	★レーズンバターパン ★ポルシチ グリーンサラダ	豚肉 ベーコン レンズ豆	★牛乳 ★ヨーグルト	にんじん トマトピューレ 小松菜	にんにく たまねぎ キャベツ もやし	★ぶどうパン グラニュー糖 じゃが芋 砂糖	★バター 米油	727	14.8
17	金	牛乳	「インドネシア料理」 ★ナンゴレン ソトアヤム(チキンスープ) ポテトとツナのソテー	とり肉 いか ★卵 まぐろ缶	★牛乳	ピーマン 赤ピーマン にんじん 小松菜 パセリ粉	にんにく 生姜 ねぎ たまねぎ キャベツ もやし コーン	米 大麦 砂糖 ビーフン じゃが芋	米油 オリーブ油	680	17.8
20	月	牛乳	ひじきチャーハン ★豆腐とツナの揚げ餃子 広東スープ	豚肉 まぐろ缶 豆腐	ひじき ★牛乳	にんじん 小松菜	にんにく ねぎ キャベツ 生姜 干しいたけ たけのこ	米 大麦 ★ぎょうざの皮 ★小麦粉 片栗粉	米油 ごま油 ★油	709	15.1
21	火	牛乳	ピースコーンピラフ 米粉マカロニソテー ペイザンヌスープ	とり肉 豚ひき肉 ベーコン レンズ豆	★牛乳	トマト缶 ピーマン にんじん 小松菜	たまねぎ マッシュルーム コーン グリンピース にんにく セロリー 大根	米 大麦 砂糖 玄米マカロニ じゃが芋	オリーブ油 米油	648	13.9
22	水	牛乳	★丸パン 照り焼きチキン 蒸しキャベツ ★白花豆のポタージュ	とり肉 花豆 豆乳 とりひき肉	★コーヒー牛乳 ★牛乳 ★クリーム	にんじん パセリ	生姜 キャベツ セロリー たまねぎ	★丸パン 砂糖 じゃが芋 ★小麦粉	マヨネーズ(エッグフ リー) 米油 ★バター	726	18.2
23	木	牛乳	麦ごはん ひじきふりかけ 新じゃがいものそぼろ煮 ごぼうサラダ	かつお節 豚ひき肉	★牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん	生姜 たまねぎ 干しいたけ キャベツ ごぼう きゅうり コーン	米 大麦 砂糖 しらたき じゃが芋 片栗粉	白ごま 米油 ごま油 白すりごま	718	14.0
24	金	牛乳	「福岡県郷土料理」 麦ごはん ★ごぼうの柳川焼き 野菜のいそあえ 豆乳みそ汁	豚ひき肉 あさり ★卵 とり肉 油揚げ みそ 豆乳	★牛乳 のり	にんじん さやえんどう ほうれん草 小松菜	ごぼう ねぎ もやし 大根	米 大麦 砂糖 こんにゃくじゃが芋	米油	711	17.2
27	月	牛乳	こぎつねごはん ★ししゃもの利久焼き 華風きゅうり じゃが芋と生揚げのみそ汁	とりひき肉 大豆 油揚げ 厚揚げ みそ	★牛乳 ★ししゃも	にんじん 小松菜	枝豆 きゅうり たまねぎ	米 大麦 砂糖 じゃが芋	米油 白ごま 黒ごま ごま油	690	17.6
28	火	牛乳	★練馬スパゲティ キャベツとコーンのソテー ★おかしなおかしな目玉焼き	まぐろ缶	のり ★牛乳 寒天	にんじん 小松菜	大根 キャベツ コーン 桃缶	★スパゲティ 砂糖	米油	760	16.3
29	水	牛乳	ハヤシライス わかめのピリッとサラダ 果物(冷凍パイ)	豚肉 レンズ豆 まぐろ缶	★牛乳 わかめ	にんじん トマトピューレ ほうれん草	にんにく たまねぎ マッシュルーム きゅうり キャベツ コーン 冷凍パイ	米 大麦 砂糖 米粉 ざらめ	米油	865	12.9
30	木	牛乳	ごはん かつをの香り焼き 茎わかめと生揚げの炒め煮 五目汁	かつお 厚揚げ とり肉	★牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	生姜 にんにく ねぎ ごぼう 大根 えのきたけ	米 こんにゃく 砂糖 じゃが芋 片栗粉	米油 白ごま	684	20.0
31	金	牛乳	「運動会応援献立」 ★ソース勝丼 小松菜のおかか炒め 紅白すまし汁	豚肉 かつお節	★牛乳 わかめ	小松菜 にんじん	もやし キャベツ 大根 えのきたけ	米 大麦 ★小麦粉 ★パン粉 砂糖 米粉マカロニ	★油 ごま油	799	17.6

※ 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

※ ★印はアレルギー対応食品になります。

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	740	15.9	31.5	2.9	360	109	3.1	232	0.36	0.47	16	7.3