



5月のこんだて



大泉中学校

月	火	水	木	金
			1	2
 <p>※食材料の都合により献立を変更することがあります。</p> 			エネルギー たんぱく質 851kcal 29.8g 【開校記念日献立】 ミルクコーヒー 春のちらし寿司 豚肉のかりんと揚げ お祝いすまし汁	781kcal 27.9g 【八十八夜献立】 牛乳 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 まっちゃおくらかんてん 抹茶小倉寒天
5	6	7	8	9
 <p>こどもの日</p>	 <p>振替休日</p>	777kcal 32.0g 牛乳 ごはん さばの カレーしょうゆ焼き ぼん酢和え 仙台みその 豚じゃがみそ汁	779kcal 27.4g 牛乳 きなこ揚げパン フレンチ ドレッシングサラダ 青大豆の ポタージュスープ	700kcal 29.3g 牛乳 ごはん のりのつくだ煮 千草和え 焼き豆腐と麩の煮物 清見オレンジ
12	13	14	15	16
755kcal 33.2g 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 豆腐のみそ汁	758kcal 30.2g 牛乳 ジャンバラヤ 鶏肉のBBQソース パセリポテト ABCスープ	732kcal 30.1g 牛乳 豚キムチ丼 小松菜と卵のスープ カップ杏仁	779kcal 31.3g 牛乳 山菜ごはん ししゃもの南蛮漬け キャベツと生揚げの みそ汁 でこぼん	790kcal 36.9g 牛乳 麻婆豆腐丼 中華和え 中華風コーンスープ
19	20	21	22	23
649kcal 23.4g 牛乳 はちみつトースト ごぼうサラダ 肉団子入り トマトシチュー	734kcal 27.9g 牛乳 焼肉ガーリックライス トックスープ 小玉すいか	856kcal 36.1g 牛乳 高野豆腐のそぼろ丼 五目眞汁 おからのロッククッキー	805kcal 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	900kcal 31.5g 牛乳 ジャージャー麺 野菜とこんにゃくの 香味和え 大学芋
26	27	28	29	30
 <p>運動会振替休日</p>	796kcal 22.5g 牛乳 米粉のポーク カレーライス オニオン ドレッシングサラダ メロン	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 芋団子汁	803kcal 35.2g ★世界の料理・タイ★ 牛乳 ガパオライス 野菜のねぎソース和え クイティオスープ パインゼリー	735kcal 34.3g 牛乳 豆わかごはん かじきの揚げ煮 キャベツのあっさり和え かぶと高野豆腐の みそ汁

実施日	献立名	主 な 材 料 と そ の 働 き						エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)		
		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					
日	曜	1群	2群	3群	4群	5群	6群				
1	木	【開校記念日献立】 春のちらし寿司 ミルクコーヒー 豚肉のかりんと揚げ お祝いすまし汁	油揚げ 卵 豚肉 大豆 なたと豆腐	コーヒー牛乳	にんじん さやえんどう 小松菜	しいたけ かんぴょう ごぼう 生姜 レモン ねぎ	米 砂糖 片栗粉 さつま芋	米ぬか油 白ごま	851	14.0	
2	金	【八十八夜献立】 かつおとしょうがの炊込みご飯 牛乳 野菜のみそ和え ちくわぶ汁 抹茶小倉寒天	かつお みそ とり肉 かまぼこ	牛乳 寒天 生クリーム	にんじん 小松菜	生姜 キャベツ もやし ごぼう 大根 ねぎ	米 片栗粉 砂糖 ちくわぶ 甘納豆	ごま油 白ごま 米ぬか油	781	14.3	
7	水	ごはん 牛乳 さばのカレーしょうゆ焼き はん酢和え 仙台みその豚じゃがみそ汁	さば 豚肉 みそ	牛乳	小松菜 にんじん ほうれん草	白菜 ゆず 生姜 ごぼう たまねぎ 大根 ねぎ	米 片栗粉 砂糖 こんにゃく じゃが芋	米ぬか油	777	16.5	
8	木	きなこ揚げパン 牛乳 フレンチドレッシングサラダ 青大豆のポタージュスープ	きな粉 ベーコン とり肉 大豆	牛乳	にんじん	キャベツ コーン にんにく たまねぎ セロリ	ねじりパン きび砂糖 砂糖 じゃが芋	米ぬか油	779	14.1	
9	金	ごはん 牛乳 のりのつくだに 干草和え 焼き豆腐と麩の煮物 清見オレンジ	豚肉 焼き豆腐	牛乳 のり	にんじん 小松菜 葉ねぎ	キャベツ もやし えのき 生姜 たまねぎ たけのこ しいたけ ねぎ 清見オレンジ	米 砂糖 焼きふ こんにゃく	ごま油 米ぬか油	700	16.7	
12	月	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 豆腐の味噌汁	豚ひき肉 鶏ひき肉 豆腐 ベーコン 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草	たけのこ たまねぎ しめじ ねぎ	米 パン粉 片栗粉 砂糖	黒ごま 米ぬか油 バター	755	17.6	
13	火	ジャンバラヤ 牛乳 鶏肉のBBQソース パセリポテト ABCスープ	ウインナー とり肉	牛乳	にんじん ビーマン 赤ビーマン パセリ	にんにく たまねぎ コーン 生姜 ねぎ りんご キャベツ マッシュルーム	米 砂糖 じゃが芋 マカロニ	バター 米ぬか油	758	15.9	
14	水	豚キムチ丼 牛乳 小松菜と卵のスープ カップ杏仁	豚肉 みそ とり肉 豆腐 卵	牛乳 寒天	にら にんじん 小松菜	にんにく 生姜 たまねぎ しめじ キムチ もやし ねぎ みかん バイン	米 砂糖 片栗粉	米ぬか油 白ごま ごま油	732	16.4	
15	木	山菜ごはん 牛乳 ししゃもの南蛮漬け キャベツと生揚げのみそ汁 でごはん	とり肉 油揚げ 厚揚げ みそ	牛乳 ししゃも	にんじん 小松菜	たけのこ わらび ぜんまい えのき ねぎ キャベツ デコボン	米 もち米 砂糖 片栗粉 じゃが芋	米ぬか油	779	16.1	
16	金	麻婆豆腐丼 牛乳 中華和え 中華風コーンスープ	豚ひき肉 大豆ミート みそ 豆腐 とり肉 卵	牛乳	にんじん にら 小松菜	生姜 にんにく しいたけ もやし たまねぎ ねぎ コーン	米 砂糖 片栗粉	米ぬか油 ごま油 白ごま	790	18.7	
19	月	はちみつトースト 牛乳 ごぼうサラダ 肉団子入りトマトシチュー	豚ひき肉 卵	牛乳 生クリーム	にんじん トマトピューレ トマト缶 パセリ	ごぼう きゅうり コーン たまねぎ にんにく キャベツ	食パン はちみつ 片栗粉 じゃが芋 砂糖	バター 米ぬか油 ごま油 白ごま	649	14.4	
20	火	焼肉ガーリックライス 牛乳 トックスープ 小玉すいか	豚肉 とり肉	牛乳	にんじん 小松菜	にんにく たまねぎ ごぼう 生姜 しいたけ ねぎ キャベツ すいか	米 砂糖 トック	米ぬか油 バター ごま油	734	15.2	
21	水	高野豆腐のそぼろ丼 牛乳 五目汁 おからのロッククッキー	とり肉 高野豆腐 油揚げ 大豆 みそ おから 卵	牛乳	にんじん さやいんげん	生姜 しいたけ たまねぎ 大根 ねぎ	米 砂糖 こんにゃく じゃが芋 小麦粉 チョコレート	米ぬか油 バター	856	16.9	
22	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 たら とり肉 大豆	牛乳 チーズ	にんじん パセリ トマト缶	たまねぎ コーン にんにく しめじ マッシュルーム	米 砂糖 パン粉 じゃが芋 小麦粉	米ぬか油 バター オリーブ油	805	17.4	
23	金	ジャージャー麺 牛乳 野菜とこんにゃくの香味和え 大学芋	豚ひき肉 みそ	牛乳	にんじん 小松菜	にんにく 生姜 ねぎ たまねぎ たけのこ しいたけ もやし きゅうり キャベツ	中華めん 砂糖 片栗粉 こんにゃく みずあめ さつま芋	米ぬか油 ごま油 黒ごま	900	14.0	
26	月	🎊🎊🎊🎊🎊🎊 運動会振替休業日 🎊🎊🎊🎊🎊🎊									
27	火	米粉のポークカレーライス 牛乳 オニオンドレッシングサラダ メロン	豚肉 レンズ豆	牛乳	にんじん	生姜 にんにく たまねぎ りんご キャベツ きゅうり メロン	米 じゃが芋 米粉 ざらめ 砂糖	米ぬか油	796	11.3	
28	水	発芽玄米ごはん 牛乳 さわらのごまみそ焼き おひたし 芋団子汁	さわら みそ とり肉	牛乳	小松菜 にんじん	白菜 ごぼう 大根 ねぎ	米 発芽玄米 砂糖 じゃが芋 片栗粉	白ねりごま 白ごま 米ぬか油	724	18.3	
29	木	★世界の料理・タイ★ ガバオライス 牛乳 野菜のねぎソース和え クイティオスープ パインゼリー	鶏ひき肉 豚ひき肉 大豆 とり肉	牛乳 アガー	ビーマン にんじん 赤ビーマン 小松菜 にら	にんにく たまねぎ もやし ねぎ 生姜 キャベツ レモン バイン	米 砂糖 フォー	米ぬか油 ごま油	803	17.5	
30	金	まめわかごはん 牛乳 かじきの揚げ煮 キャベツのあっさり和え かぶと高野豆腐のみそ汁	大豆 かじき 高野豆腐 みそ	わかめ 牛乳	小松菜 にんじん かぶの葉	生姜 キャベツ たまねぎ かぶ 大根	米 片栗粉 砂糖	白ごま	735	18.7	

*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。

*太字の食材は練馬区産を使用予定です。

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	774	16.0	29.8	3.4	377	116	3.0	265	0.34	0.49	19	7.0

4月まで赤・黄・緑の三色分けで表示していましたが、中学校の家庭科では『6つの基礎食品群』で学ぶため、給食でも家庭科の学習に合わせて6群での食品分けに変更します。

