



5月の献立



令和8年

練馬区立大泉中学校

実施日	曜	献立名	主な材料とその働き						栄養量	
			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		1日あたり (kcal)	たんぱく質 (%)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1	金		開校記念日		休業日					
7	木	きなこ揚げパン 牛乳 フレンチドレッシングサラダ 白いんげん豆のポタージュスープ	きな粉 ベーコン とり肉 白いんげん豆	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり にんにく たまねぎ セロリー	ねじりパン きび砂糖 砂糖 ジャガ芋	油 米ぬか油	773	14.1
8	金	ごはん 牛乳 のりのつくだに 干草焼き 豚汁 宇和ゴールド	鶏ひき肉 卵 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 のり	にんじん 小松菜	たまねぎ 干しいたけ 大根 ごぼう ねぎ 宇和ゴールド	米 砂糖 ジャガ芋 こんにゃく	米ぬか油	716	16.5
11	月	ガーリックライス 牛乳 たららのラビゴットソース 野菜スープ	ベーコン たら	牛乳	にんじん トマト缶 パセリ 小松菜	にんにく たまねぎ キャベツ	米 大麦 片栗粉 米粉 砂糖 ジャガ芋	バター オリーブ油 油 米ぬか油	730	14.7
12	火	麻婆豆腐丼 牛乳 春雨サラダ ナタデココボンチ	豚ひき肉 みそ 豆腐	牛乳	にら にんじん	生姜 にんにく ねぎ 干しいたけ たけのこ もやし きゅうり みかん缶 パインアップル缶 桃缶 ナタデココ缶	米 砂糖 片栗粉 春雨	米ぬか油 ごま油	796	13.9
13	水	ごはん 牛乳 さばのカレー醤油焼き ほん酢和え 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 ジャガ芋	米ぬか油	770	16.4
14	木	豚キムチ丼 牛乳 ジャコサラダ カップ杏仁	豚肉	牛乳 ちりめんじゃこ 寒天	にんじん にら	にんにく 生姜 白菜 ねぎ キムチ もやし キャベツ みかん缶 パインアップル缶	米 砂糖	ごま油 白ごま 米ぬか油	695	15.4
15	金	山菜ごはん 牛乳 ししゃもの磯辺揚げ キャベツとわかめのみそ汁 でこぼん	とり肉 油揚げ みそ	牛乳 ししゃも 青のり わかめ	にんじん 小松菜	たけのこ わらび ぜんまい えのきたけ キャベツ ねぎ デコボン	米 もち米 砂糖 片栗粉 小麦粉 ジャガ芋	米ぬか油 油	740	14.9
18	月	高野豆腐のそぼろ丼 牛乳 具だくさんみそ汁 オレンジゼリー	鶏ひき肉 高野豆腐 みそ	のり 牛乳 わかめ アガー	小松菜 にんじん	生姜 もやし キャベツ ねぎ オレンジジュース みかん缶	米 砂糖 ジャガ芋	米ぬか油	738	15.9
19	火	焼肉ライス 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 干しいたけ キャベツ ねぎ すいか	米 砂糖 トック	米ぬか油 バター ごま油	734	15.2
20	水	はちみつセサミトースト 牛乳 カリカリごぼうサラダ ポトフ	鶏もも ウィナー ひよこ豆	牛乳	にんじん	ごぼう もやし キャベツ セロリー たまねぎ	食パン はちみつ 片栗粉 砂糖 ジャガ芋	バター 白ごま 油 米ぬか油 米油	773	13.7
21	木	鯉と生姜の炊込みご飯 牛乳 野菜の味噌和え 沢煮焼 抹茶小倉寒天	かつお みそ 豚肉	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 大根 ごぼう 干しいたけ ねぎ えのきたけ	米 片栗粉 砂糖 こんにゃく 甘納豆	油 ごま油 白ごま 米ぬか油	748	13.5
22	金	ソースかつ丼 牛乳 小松菜のごまあえ わかめのみそ汁	豚肉 みそ	牛乳 わかめ	小松菜 にんじん	キャベツ もやし たまねぎ ねぎ	米 小麦粉 パン粉 砂糖 ジャガ芋	油 白ごま 白ごま	785	17.5
25	月	* * * * * 運動会 振替休業日 * * * * *								
26	火	ジャージャー麺 牛乳 野菜と蒟蒻の香味和え 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 干しいたけ 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 水あめ さつま芋	米ぬか油 ごま油 油 黒ごま	901	14.0
27	水	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 ジャガ芋 米粉 さらめ 砂糖	米ぬか油	796	11.3
28	木	発芽玄米ごはん 牛乳 さわらのごま味噌焼き 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 ジャガ芋 片栗粉	白ごま 米ぬか油	724	18.3
29	金	ガパオライス 牛乳 クイティオスープ パインゼリー	鶏ひき肉 豚ひき肉 とり肉	牛乳 アガー	にんじん ビーマン にら	生姜 にんにく たまねぎ 干しいたけ たけのこ もやし キャベツ レモン パインアップルジュース パインアップル缶	米 砂糖 片栗粉 フォー	米ぬか油 ごま油	755	15.7

※ 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。

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 (μgRAE)	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	761	15.0	29.4	2.7	360	107	2.7	248	0.36	0.49	22	7.4