

令和7年

5月献立表

大泉西中学校

実施日		献立名	主 な 材 料 と そ の 働 き						栄 養 量			
日	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		18歳未満 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
1	木	練馬スバゲティ フレンチサラダ 抹茶ケーキ 	まぐろ缶	のり 牛乳	にんじん 小松菜	大根 キャベツ もやし コーン たまねぎ	スバゲティ 砂糖 小麦粉 甘納豆	米油 バター	770	15.3	32.5	3.4
2	金	たけのこごはん かつおのみそがらめ キャベツの昆布漬け すまし汁   端午の節句献立	とり肉 かつお みそ かまぼこ	牛乳 刻み昆布	にんじん みつば 小松菜	たけのこ 生姜 キャベツ きゅうり 大根 ねぎ	米 大麦 砂糖 片栗粉	揚げ油 白ごま	700	19.8	23.9	3.7
7	水	豚キムチ丼 飲用牛乳 トックスープ りんごゼリー	豚肉 厚揚げ みそ	牛乳 アガー	にら にんじん チンゲンサイ	にんにく たまねぎ キムチ ねぎ もやし 生姜 大根 たけのこ りんごジュース	米 大麦 砂糖 片栗粉 トック	ごま油 米油	751	15.8	24.7	3.3
8	木	麦ごはん 飲用牛乳 豆腐のカレー煮 カリカリじゃこサラダ くだもの(美生柑) 	豆腐 豚肉	牛乳 ちりめんじゃこ わかめ	にんじん チンゲンサイ	にんにく 生姜 たまねぎ もやし きゅうり キャベツ みしょうかん	米 大麦 砂糖 片栗粉	米油 ごま油	711	16.5	28.2	2.6
9	金	あぶ玉丼 飲用牛乳 おかかあえ よもぎ団子 	とり肉 油揚げ 卵 きな粉	牛乳	小松菜 にんじん よもぎ	たまねぎ グリーンピース もやし キャベツ	米 大麦 砂糖 片栗粉 白玉粉 上新粉		820	15.5	25.8	2.3
12	月	チリビーンズライス 飲用牛乳 ハニードレッシングサラダ	豚ひき肉 大豆 いんげん豆	牛乳	にんじん トマトジュース トマトピューレ	にんにく 生姜 セロリー たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり	米 大麦 砂糖 じゃが芋 はちみつ	米油 揚げ油	716	14.3	26.6	2.8
13	火	じゃこわかめごはん 飲用牛乳 韓国風肉じゃが バリバリサラダ 	豚肉 大豆	炊き込みわかめ ちりめんじゃこ 牛乳	にんじん にら 小松 菜	にんにく 生姜 たまねぎ キャベツ もやし コーン	米 大麦 じゃが芋 こんにゃく 砂糖 ワントンの皮	米油 ごま油 揚げ油	691	16.2	22.0	3.2
14	水	黒砂糖パン 飲用牛乳 アスパラのシーフードグラタン 大豆入りトマトスープ 	えび ほうたて あさり とり肉 大豆	牛乳 クリーム チーズ	アスパラガス にんじん トマト缶	たまねぎ マッシュルーム にんにく キャベツ	黒砂糖/パン マカロニ 小麦粉 パン粉 砂糖	米油 バター	704	17.9	36.8	3.7
15	木	麦ごはん 飲用牛乳 麻婆豆腐 春雨サラダ	豚ひき肉 みそ 豆腐	牛乳	にんじん にら	生姜 にんにく ねぎ 干ししいたけ たまねぎ たけのこ キャベツ もやし コーン きゅうり	米 大麦 砂糖 片栗粉 春雨	米油 ごま油	703	15.8	27.5	2.8
16	金	麦ごはん 飲用牛乳 鮭のにんにくみそ焼き 磯香和え 大根と油揚げのみそ汁	鮭 みそ 油揚げ	牛乳 のり	小松菜 にんじん	にんにく ねぎ もやし 大根 キャベツ	米 大麦 砂糖	ごま油 白ごま	604	20.5	23.1	2.5
19	月	ナシゴレン 飲用牛乳 ソトアヤム(チキンスープ) フルーツポンチ  世界の料理～インドネシア～	とり肉 えび 卵	牛乳 寒天	ピーマン 赤ピーマ ン にんじん 小松菜	にんにく 生姜 たまねぎ ねぎ キャベツ もやし みかん缶 バイン缶 桃缶	米 大麦 砂糖 ビーフン	米油	717	15.6	22.1	2.8
20	火	深川飯 飲用牛乳 ししゃものから揚げ 沢煮椀 抹茶ミルクプリン 	あさり 豚肉 油揚げ	牛乳 ししゃも アガー クリーム	にんじん	生姜 大根 ごぼう ねぎ	米 大麦 砂糖 小麦粉 片栗粉 こんにゃく	米油 揚げ油	747	16.2	33.3	3.1
21	水	セルフコロッケバーガー 飲用牛乳 ミネストローネ	まぐろ レンズ豆 ベーコン とり肉	牛乳 パルメザンチーズ	にんじん トマト缶 パセリ	たまねぎ にんにく セロリー キャベツ	ミルクパン じゃが芋 小麦粉 パン粉 マカロニ 砂糖	揚げ油 米油 バター	789	15.6	34.2	3.6
22	木	麦ごはん 飲用牛乳 ひじきふりかけ 切干大根の厚焼き玉子 豚汁	かつお節 豚ひき肉 卵 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 ひじき	にんじん 葉ねぎ	切干大根 ごぼう 大根 ねぎ	米 大麦 砂糖 じゃが芋 こんにゃく	白ごま 米油	703	17.2	29.4	2.6
23	金	たっぷり野菜の豆乳タンメン 飲用牛乳 大豆入り青のりポテト 	豚肉 うずら卵 豆乳 大豆	牛乳 青のり	にんじん 小松菜	生姜 にんにく たけのこ しめじ キャベツ もやし	中華めん じゃが芋 片栗粉	ごま油 揚げ油	785	16.0	38.2	3.2
27	火	高菜チャーハン 飲用牛乳 いかシューマイ 春雨スープ	豚ひき肉 卵 いか とり肉	牛乳	高菜漬 にんじん 小松菜	生姜 にんにく ねぎ たまねぎ もやし 白菜 たけのこ 干ししいたけ	米 大麦 砂糖 しゅうまいの皮 片栗粉 春雨	米油 ごま油 白ごま	749	17.2	30.4	3.5
28	水	ポークカレー 飲用牛乳 フルーツヨーグルト	豚肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん	にんにく 生姜 りんご たまねぎ セロリー バイン缶 もも缶 りんご缶 洋梨缶	米 大麦 じゃが芋 小麦粉 ざらめ 砂糖	米油 バター	804	12.1	26.5	2.2
29	木	麦ごはん 飲用牛乳 さばの塩焼きおろしぞえ 大豆とひじきの煮物 小松菜とえのきの味噌汁	さば さつま揚げ 大豆 油揚げ みそ	牛乳 ひじき	にんじん 小松菜	大根 たまねぎ えのきたけ ねぎ	米 大麦 砂糖 こんにゃく じゃが芋	米油	703	18.3	31.0	3.1
30	金	鶏肉とごぼうピラフ 飲用牛乳 グリーンピースとじゃがいものオムレツ キャベツとレンズ豆のスープ  	とり肉 ベーコン 卵 レンズ豆	牛乳 クリーム パルメザンチーズ	にんじん	ごぼう 生姜 にんにく たまねぎ グリーンピース キャベツ	米 大麦 じゃが芋	米油 バター	756	15.9	31.5	3.5

※ 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19回 太字は、旬の食材を使用した献立や行事献立です。

【5月の大泉地区産食材の使用予定】

20日(火)：大根

29日(木)：大根

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	733	16.3	29.0	3.0	366	107	3.3	222	0.31	0.40	14	7.2