

令和8年

5月献立表

大泉西中学校

実施日	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 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
1	金	たけのこごはん 飲用牛乳 かつおのみそがらめ キャベツの昆布漬 すまし汁  <b>端午の節句献立</b>	とり肉 かつおのみそ 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	油 白ごま	673	19.1	23.4	3.5
7	木	キムチチャーハン 飲用牛乳 ジャンボ揚げぎょうざ にらたまスープ	豚肉 豚ひき肉 とり肉 豆腐 卵	牛乳	にんじん ピーマン にら	にんにく キムチ キャベツ 生姜 たまねぎ しいたけ	米 大麦 ぎょうざの皮 片栗粉 小麦粉 米粉	米油 ごま油 白ごま 揚げ油	757	16.3	34.7	3.5
8	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		823	15.5	25.7	2.3
11	月	ポークストロガノフ 飲用牛乳 グリーンサラダ   くだもの (美生柑)	豚肉	生クリーム 牛乳	にんじん トマトピューレ アスパラガス	にんにく たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン みしょうかん	米 大麦 小麦粉 米粉 ざらめ 砂糖	マーガリン 米油 バター	742	13.6	27.7	2.4
12	火	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
13	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 ほたて あさり とり肉 大豆	牛乳 生クリーム 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 米粉 パン粉 砂糖	米油 バター	705	17.9	36.8	3.4
14	木	じゃこ菜めし 飲用牛乳 鶏肉のみそ焼き ごま和え   若竹汁	とり肉 みそ 豆腐	ちりめんじゃこ 牛乳 わかめ	小松菜 にんじん	生姜 キャベツ もやし たけのこ ねぎ	米 大麦 砂糖	白ごま 白すりごま	628	17.9	27.8	3.6
15	金	スパゲティミートピーンズ 飲用牛乳 キャベツのツナサラダ  抹茶ケーキ	豚ひき肉 大豆 まぐろ缶	牛乳 パルメザンチーズ	にんじん トマトピューレ	にんにく 生姜 たまねぎ マッシュルーム きゅうり キャベツ もやし コーン	スパゲティ 砂糖 小麦粉 甘納豆	米油 バター	850	15.7	30.5	3.4
18	月	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 豚汁	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	720	17.0	28.8	2.6
19	火	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 <b>世界の料理～インドネシア～</b>	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 ねぎ たまねぎ キャベツ もやし みかん缶 パイン缶 桃缶	米 大麦 砂糖 ビーフン	米油	716	15.5	22.1	2.9
20	水	セルフクックバーガー 飲用牛乳 ミネストローネ くだもの (冷凍みかん)	まぐろ缶 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 みかん	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	828	15.3	32.7	3.3
21	木	麦ごはん 飲用牛乳 さばの塩焼きおろしそえ 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	700	18.3	31.1	3.1
22	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  くだもの (メロン)	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 メロン	中華めん じゃが芋 片栗粉	ごま油 揚げ油	810	15.8	37.1	3.2
26	火	麦ごはん 飲用牛乳 鮭のにんにくみそ焼き 磯香和え 具だくさんごまみそ汁	鮭 みそ とり肉 豆腐	牛乳 のり	小松菜 にんじん	にんにく ねぎ もやし ごぼう キャベツ	米 大麦 砂糖 こんにゃく	ごま油 白ごま 白すりごま	657	18.4	29.0	2.5
27	水	コメックポーカカレー 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 パイン缶 りんご缶 もも缶 洋梨缶	米 大麦 じゃが芋 米粉 ざらめ 砂糖	米油 バター	812	12.3	27.0	2.1
28	木	豚肉のしくれごはん 飲用牛乳 ししゃもの石垣揚げ ちくわぶ入り五目汁  抹茶ミルクプリン	豚ひき肉 みそ 豚肉 油揚げ	牛乳 ししゃも アガー 生クリーム	さやいんげん にんじん 小松菜	ごぼう 生姜 大根 しめじ ねぎ	米 大麦 砂糖 小麦粉 米粉 ちくわぶ	米油 揚げ油 白ごま 黒ごま	831	16.3	34.8	3.3
29	金	えびとあさりのピラフ 飲用牛乳 タンドリーチキン 白菜とベーコンのスープ	ベーコン あさり えび とり肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん ピーマン 小松菜	にんにく コーン たまねぎ セロリー 白菜	米 大麦	米油 バター	712	18.4	36.3	3.4

※ 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17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】 7日(木)：しいたけ 21日(木)：大根 26日(火)：キャベツ

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	745	16.3	30.3	3.0	368	107	3.1	220	0.32	0.41	14	6.5