

令和6年

5月献立表

大泉西中学校

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	エネルギー	脂質	たんぱく質
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	(kcal)	(%)	(%)	(g)
1	水	山菜うどん 飲用牛乳 ちくわの二色揚げ 抹茶ミルクプリン	とり肉 油揚げ 竹輪	牛乳 青のり アガー クリーム	にんじん 小松菜	大根 ぜんまい わらび えのきたけ ねぎ	うどん 砂糖 小麦粉	米油 揚げ油	718	16.0	31.8	3.1
2	木	たけのご飯 飲用牛乳 かつおのみそがらめ キャベツの昆布漬け すまし汁	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	たけのご 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	724	19.2	23.1	4.0
			端午の節句献立									
7	火	野沢菜チャーハン 飲用牛乳 ジャンボ揚げぎょうざ 春雨スープ	焼き豚 豚ひき肉 とり肉	牛乳	野沢菜 いら にんじん 小松菜	ねぎ キャベツ にんにく 生姜 たまねぎ もやし 白菜 たけのこ 干しいたけ	米 大麦 ぎょうざの皮 片栗粉 小麦粉 春雨	ごま油 揚げ油	717	14.5	29.9	3.6
8	水	ジャンバラヤ 飲用牛乳 グリーンピースとじゃがいものオムレツ かぶのスープ	ウイナー とり肉 ベーコン 卵	牛乳 クリーム パルメザンチーズ	にんじん ピーマン トマト缶 かぶ (葉)	にんにく たまねぎ グリーンピース セロリー キャベツ かぶ	米 大麦 じゃが芋	米油	708	16.0	33.7	3.7
9	木	麦ごはん 飲用牛乳 魚のにんにくみそ焼き じゃこ和え じゃがいもの味噌汁	鮭 みそ 油揚げ	牛乳 ちりめんじゃこ わかめ	小松菜 にんじん	にんにく ねぎ キャベツ もやし たまねぎ	米 大麦 砂糖 じゃが芋	ごま油 白ごま 米油	689	18.6	29.3	2.8
10	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		817	15.5	25.9	2.2
13	月	麦ごはん 飲用牛乳 いかのチリソース 春雨サラダ 青梗菜のかきたまスープ	いか 豆腐 卵	牛乳	にんじん チンゲンサイ	にんにく 生姜 ねぎ キャベツ もやし コーン きゅうり たまねぎ	米 大麦 片栗粉 砂糖 春雨	揚げ油 ごま油	726	16.4	24.9	3.0
14	火	セサミトースト 飲用牛乳 ひよこ豆サラダ クラムチャウダー	ひよこ豆 ベーコン はたて あさり	牛乳 クリーム	にんじん	きゅうり キャベツ たまねぎ	食パン 砂糖 じゃが芋 小麦粉	マーガリン バター 白すりごま 白ごま 米油	747	15.1	44.1	3.3
15	水	グリーンピースごはん 飲用牛乳 さばの韓国風焼き チャブチエ風 厚揚げの味噌汁	さば 豚ひき肉 厚揚げ みそ	牛乳	にんじん いら 小松菜	グリーンピース にんにく 生姜 ねぎ キャベツ もやし 大根	米 大麦 砂糖 春雨	ごま油 米油 白ごま	740	17.9	33.7	3.2
16	木	ハヤシライス 飲用牛乳 グリーンサラダ カフェオレゼリー	豚肉	クリーム 牛乳 アガー	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 コーン キャベツ きゅうり	米 大麦 小麦粉 ざらめ 砂糖	米油 バター	789	12.7	30.5	2.9
17	金	麦ごはん 飲用牛乳 麻婆豆腐 カリカリじゃこサラダ	豚ひき肉 みそ 豆腐	牛乳 ちりめんじゃこ わかめ	にんじん いら	生姜 にんにく 干しいたけ ねぎ たまねぎ たけのこ きゅうり キャベツ	米 大麦 砂糖 片栗粉	米油 ごま油	723	17.6	29.9	3.2
20	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	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	たまねぎ キャベツ もやし みかん缶 桃缶 パインアップル缶	米 大麦 砂糖 ピーマン	米油	735	15.1	22.0	2.8
			世界の料理～インドネシア～									
21	火	豆わかごはん 飲用牛乳 切り干し大根入り卵焼き 野菜の梅和え 沢煮椀	大豆 鶏ひき肉 卵 豚肉 油揚げ	炊き込みわかめの素 牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ 切干大根 キャベツ もやし 梅干し 大根 ごぼう ねぎ	米 大麦 砂糖 こんにゃく	米油 ごま油	664	17.5	29.0	3.3
22	水	セルフロッケバーガー 飲用牛乳 白いんげん豆のトマトスープ	まぐろ レンズ豆 ベーコン とり肉 いんげん豆	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 キャベツ	ミルクパン じゃが芋 マッシュポテト 小麦粉 パン粉 砂糖	揚げ油 米油 バター	748	15.5	36.7	3.7
23	木	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	いら 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	750	15.7	24.6	3.6
24	金	味噌ラーメン 飲用牛乳 大豆入りスパイシーポテト	豚ひき肉 みそ 大豆	牛乳	にんじん 小松菜	にんにく 生姜 たまねぎ もやし キャベツ コーン ねぎ	中華めん 片栗粉 じゃが芋	米油 ごま油 揚げ油	709	16.5	31.6	4.1
28	火	ひじきごはん 飲用牛乳 ししゃもの磯辺揚げ 具だくさんごまみそ汁	とり肉 油揚げ 豚肉 豆腐 みそ	ひじき 牛乳 ししゃも 青のり	にんじん さやいんげん 小松菜	ごぼう キャベツ ねぎ	米 大麦 砂糖 小麦粉 こんにゃく	米油 揚げ油 ごま油 白すりごま	743	17.5	35.1	3.9
29	水	ボークカレー 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 パインアップル缶 桃缶 みかん缶	米 大麦 じゃが芋 小麦粉 ざらめ 砂糖	米油 バター	812	12.1	26.3	2.2
30	木	麦ごはん 飲用牛乳 えびとアスパラの旨煮 ハリハリサラダ くだもの (美生柑)	とり肉 豆腐 えび	牛乳	にんじん アスパラガス	生姜 にんにく たまねぎ たけのこ 干しいたけ キャベツ もやし きゅうり コーン みしょうかん	米 大麦 砂糖 片栗粉 ワンタンの皮	米油 ごま油 揚げ油	736	17.0	26.7	2.3
31	金	鶏肉とごぼうピラフ 飲用牛乳 2種の豆キッシュ キャベツのクリームスープ	とり肉 ベーコン 豚ひき肉 ひよこ豆 卵	牛乳 チーズ クリーム	にんじん 赤ピーマン パセリ	ごぼう 生姜 たまねぎ エリンギ 枝豆 にんにく キャベツ	米 大麦 じゃが芋 小麦粉	米油 バター	872	15.9	37.8	3.9

※ 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 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】 17日(金)：キャベツ 21日(火)：大根 28日(火)：キャベツ 30日(木)：きゅうり

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	743	16.0	30.4	3.2	381	105	3.1	224	0.29	0.42	16	6.8