令和7年　5月献立表

練馬区立大泉北中学校

実施日				主な材料とその働き						栄養量	
日	曜		献立名	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		エネルギー	たんぱく質
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	(kcal)	(%)
1	木	牛乳	麦ごはん ★四川麻婆豆腐 中華サラダ	豚ひき肉 大豆 みそ 豆腐	★牛乳	にんじん にら	にんにく 生姜 干ししいたけ たけのこ ねぎ もやし きゅうり	米 大麦 砂糖 片栗粉 春雨	米油 ごま油	731	17.3
2	金	牛乳	「端午の節句献立」 ★八宝おこわ ★大豆とじゃこの甘辛揚げ 生揚げの中華スープ ★抹茶ムース	豚肉 かまぼこ 大豆 とり肉 厚揚げ	★牛乳 ちりめんじゃこ ★クリーム アガー	にんじん 小松菜	たけのこ 干ししいたけ コーン グリンピース にんにく たまねぎ 白菜	米 もち米 片栗粉 砂糖	ごま油 米油 ★油 白ごま	777	15.8
5	月		こどもの日								
6	火		振替休日								
7	水	牛乳	★あんかけ焼きそば 五目スープ　果物 (清美オレンジ)	豚肉 あさり いか さつま揚げ とり肉 厚揚げ	★牛乳	にんじん 小松菜	にんにく 生姜 たけのこ たまねぎ 白菜 もやし 大根 干ししいたけ ねぎ 清見オレンジ	★中華めん 砂糖 片栗粉	米油 ごま油	741	17.0
8	木	牛乳	麦ごはん 生揚げバーグ 三色炒め 玉ねぎのみそ汁	豚ひき肉 厚揚げ 油揚げ みそ	★牛乳 ひじき わかめ	にんじん こねぎ 小松菜	れんこん 枝豆 大根 もやし 白菜 たまねぎ	米 大麦 砂糖 片栗粉	米油	737	17.1
9	金	牛乳	レンズ豆入りチキンカレー アスパラとベーコンのソテー りんごゼリー	とり肉 レンズ豆 豆乳 ベーコン	★牛乳 アガー	にんじん アスパラガス	にんにく 生姜 りんごジュース たまねぎ キャベツ コーン	米 大麦 じゃが芋 米粉　ざらめ 砂糖	米油 オリーブ油	780	11.3
12	月	牛乳	チキンライス ポトフ ★チーズケーキ	とり肉 豚肉 レンズ豆 ソーセージ ★卵	★牛乳 ★クリームチーズ ★クリーム	ピーマン にんじん	たまねぎキャベツ マッシュルーム コーン グリンピース にんにく 生姜 セロリー レモン	米 大麦 砂糖 じゃが芋 ★小麦粉	米油	809	13.8
13	火	牛乳	ごはん 鯖のごまたれかけ キャベツのあっさり和え のっぺい汁	さば みそ とり肉 油揚げ	★牛乳	小松菜 にんじん	キャベツ 大根 干ししいたけ ねぎ	米 砂糖 片栗粉 こんにゃく じゃが芋	白すりごま 白ごま(ねり) 白ごま 米油	716	17.7
14	水	牛乳	五目うま煮丼 豆腐と若布のスープ 果物(美生柑)	豚肉 蒲鉾 厚揚げ 豆腐	★牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ水菜	生姜 にんにく たまねぎ えのきだけ 干ししいたけ たけのこ キャベツ ねぎ みしょうかん	米 大麦 砂糖 片栗粉	米油 ごま油 白ごま	780	14.2
15	木		中間考査								
16	金	牛乳	「インドネシア料理」 ★ナシゴレン ソトアヤム(チキンスープ) ポテトとツナのソテー	とり肉 いか　★卵 まぐろ缶	★牛乳	ピーマン にんじん 赤ピーマン小松菜 パセリ粉	にんにく 生姜 ねぎ たまねぎキャベツ もやしコーン	米 大麦 砂糖 ビーフン じゃが芋	米油 オリーブ油	704	17.4
19	月	牛乳	ひじきチャーハン ★豆腐とツナの揚げ餃子 広東スープ	豚肉 まぐろ缶 豆腐	ひじき ★牛乳	にんじん 小松菜	にんにく ねぎ キャベツ 生姜 干ししいたけ たけのこ	米 大麦 ★ぎょうざの皮 ★小麦粉 片栗粉	米油 ごま油 ★油	709	15.1
20	火	牛乳	ピースコーンピラフ 米粉マカロニソテー ペイザンヌスープ	とり肉 豚ひき肉 ベーコン レンズ豆	★牛乳	トマト缶 ピーマン にんじん 小松菜	たまねぎ マッシュルーム コーン グリンピース にんにく セロリー 大根	米 大麦 砂糖 玄米マカロニ じゃが芋	オリーブ油 米油	688	13.7
21	水	コーヒー牛乳	★丸パン 照り焼きチキン 蒸しキャベツ ★白花豆のポタージュ	とり肉 花豆 豆乳 とりひき肉	★コーヒー牛乳 ★牛乳 ★クリーム	にんじん パセリ	生姜 キャベツ セロリー たまねぎ	★丸パン 砂糖 じゃが芋 ★小麦粉	マヨネーズ(エッグフリー) 米油 ★バター	726	18.2
22	木	牛乳	麦ごはん　ひじきふりかけ 新じゃがいものそぼろ煮 ごぼうサラダ	かつお節 豚ひき肉	★牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん	生姜 たまねぎ 干ししいたけ キャベツ ごぼう きゅうり コーン	米 大麦 砂糖 しらたき じゃが芋 片栗粉	白ごま 米油 ごま油 白すりごま	718	14.0
23	金	牛乳	「福岡県郷土料理」 麦ごはん ★ごぼうの柳川焼き 野菜のいそあえ 豆乳みそ汁	豚ひき肉 あさり ★卵 とり肉 油揚げ みそ 豆乳	★牛乳 のり	にんじん さやえんどう ほうれん草 小松菜	ごぼう ねぎ もやし 大根	米 大麦 砂糖 こんにゃく じゃが芋	米油	711	17.2
26	月	牛乳	こぎつねごはん ★ししゃもの利久焼き 華風きゅうり じゃが芋と生揚げのみそ汁	とりひき肉 大豆 油揚げ 厚揚げ みそ	★牛乳 ★ししゃも	にんじん 小松菜	枝豆 きゅうり たまねぎ	米 大麦 砂糖 じゃが芋	米油 白ごま 黒ごま ごま油	701	17.5
27	火	牛乳	★練馬スパゲティ キャベツとコーンのソテー ★おかしなおかしな目玉焼き	まぐろ缶	のり ★牛乳 寒天	にんじん 小松菜	大根 キャベツ コーン 桃缶	★スパゲティ 砂糖	米油	757	16.3
28	水	牛乳	ハヤシライス わかめのピリッとサラダ 果物(冷凍パイン)	豚肉 レンズ豆 まぐろ缶	★牛乳 わかめ	にんじん トマトピューレ ほうれん草	にんにく たまねぎ マッシュルーム きゅうり キャベツ コーン 冷凍パイン	米 大麦 砂糖 米粉　ざらめ	米油	865	12.9
29	木	牛乳	ごはん かつをの香り焼き 茎わかめと生揚げの炒め煮 五目汁	かつお 厚揚げ とり肉	★牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	生姜 にんにく ねぎ ごぼう 大根 えのきたけ	米 こんにゃく 砂糖 じゃが芋 片栗粉	米油 白ごま	702	19.8
30	金	牛乳	「運動会応援献立」 ★ソース勝丼 小松菜のおかか炒め 紅白すまし汁	豚肉 かつお節	★牛乳 わかめ	小松菜 にんじん	もやし キャベツ 大根 えのきたけ	米 大麦 ★小麦粉 ★パン粉 砂糖 米粉マカロニ	★油 ごま油	799	17.6

※　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

※　★印はアレルギー対応食品になります。

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	745	29.7	25.7	2.9	360	110	3.1	231	0.35	0.47	16	7.2

<今月の予定産地>　● 米・・令和６年度産岩手県産ひとめぼれ●牛乳・・東京都 ・群馬 ・山梨県 ・山形県 ・北海道 ・岩手県・ 秋田県 ・宮城県