

令和8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 (kcal)	たんぱく質 (%)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1	金	牛乳 八宝おこわ 牛乳 大豆とじゃこの甘辛揚げ 生揚げの中華スープ	豚肉 かまぼこ 大豆 とり肉 厚揚げ	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん 小松菜	たけのこ 干しいたけ コーン グリーンピース 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	703	17.1
4	月	みどりの日								
5	火	こどもの日								
6	水	振替休日								
7	木	牛乳 コーンピラフ 牛乳 米粉マカロニソテー ペイザンヌスー プ	とり肉 大豆 豚ひき肉 ベーコン レンズ豆	牛乳	トマト缶 ビーマン にんじん 小松菜	たまねぎ マッシュルーム コーン 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	714	13.7
8	金	牛乳 あんかけ焼きそば 牛乳 卵とわかめのスープ	豚肉 あさり いか さつま揚げ とり肉 豆腐 卵	牛乳 わかめ	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 干しいたけ	中華めん 砂糖 片栗粉	米油 ごま油	726	17.4
11	月	牛乳 ナシゴレン (インドネシア) 牛乳 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	ビーマン 赤ビーマン にんじん 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
12	火	牛乳 ごはん 牛乳 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 干しいたけ ねぎ	米 砂糖 片栗粉 こんにやく じゃが芋	白すりごま 白ごま(ねり) 白ごま 米油	716	17.7
13	水	牛乳 レンズ豆入りチキンカレー 牛乳 アスパラとベーコンのソテー 黒糖豆乳ゼリー	とり肉 レンズ豆 豆乳 ベーコン	牛乳 寒天 クリーム	にんじん アスパラガス	にんにく 生姜 たまねぎ キャベツ コーン	米 大麦 じゃが芋 米粉 ざらめ 黒砂糖	米油 オリーブ油	791	12.0
14	木	中間考査								
15	金	牛乳 五目うま煮丼 牛乳 豆腐とわかめのスープ 果物(清美オレンジ)	豚肉 かまぼこ 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 干しいたけ たけのこ キャベツ えのきたけ ねぎ 清見	米 大麦 砂糖 片栗粉	米油 ごま油 白ごま	782	14.1
18	月	牛乳 ミルクパン (柏) 牛乳 照り焼きチキン ボイルキャベツ 白花豆のポタージュ	とり肉 花豆 豆乳 とりひき肉	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	ミルクパン 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	740	19.2
19	火	牛乳 麦ごはん 牛乳 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 ごぼうの柳川焼き 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 こんにやく じゃが芋	米油	711	17.2
20	水	牛乳 練馬スバゲティ 牛乳 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	スバゲティ 砂糖	米油	757	16.3
21	木	牛乳 ごはん 牛乳 生揚げとツナの揚げぎょうざ ナムル 春雨スープ	まぐろ缶 厚揚げ とり肉	牛乳	にんじん ほうれん草 小松菜	キャベツ ねぎ にんにく 生姜 もやし 干しいたけ 白菜	米 ぎょうざの皮 小麦粉 春雨	油 ごま油 白ごま 米油	731	12.7
22	金	牛乳 ごぎつねごはん (大豆入り) 牛乳 ★ししゃもの利久焼き 華風きゅうり じゃが芋と生揚げの味噌汁	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
25	月	牛乳 麦ごはん 牛乳 ひじきふりかけ 肉じゃが ごぼうサラダ	かつお節 豚肉	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん	たまねぎ 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	白ごま 米油 ごま油 白すりごま	718	12.3
26	火	牛乳 ソースかつ丼 牛乳 小松菜のおかか炒め (もやし) 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
27	水	牛乳 ハヤシライス 牛乳 わかめのピリッとサラダ 果物 (冷凍パイ)	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	米 大麦 砂糖 米粉 ざらめ	米油	865	12.9
28	木	牛乳 ご飯 牛乳 鯖の香味焼き 茎わかめと生揚げの炒め煮 五目汁	さわら 厚揚げ とり肉	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	ねぎ 生姜 ごぼう 大根 えのきたけ	米 こんにやく 砂糖 じゃが芋 片栗粉	ごま油 米油 白ごま	742	17.6
29	金	牛乳 ねり丸キャベツのホイコーロー丼 牛乳 椎茸とねぎの中華スー	豚肉 みそ とり肉 豆腐	牛乳	にんじん ビーマン チンゲンサイ	たけのこ キャベツ ねぎ 生姜 にんにく 干しいたけ	米 大麦 砂糖 片栗粉	米油 ごま油	729	13.8

※ 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

※ ★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7年度産若手県産ひとめぼれ ● 牛乳・東京都・群馬・山梨県・山形県・北海道・岩手県・秋田県・福島県・青森県

今月の献立より ♣5月1日 子供の日献立 八宝おこわ ♣5月19日 福岡県郷土料理 ごぼうの柳川焼き ♣5月29日 練馬産キャベツ使用 回鍋肉丼

