



5月の献立表

令和元年度 練馬区立大泉学園中学校

日	曜日	牛乳	行事 他	献立名	おもな食品とはたらき			エネルギー たんぱく質
					赤：血や肉、骨や歯をつくる	黄：熱や力のもとになる	緑：体の調子を整える	
7	火	○	PTA総会	赤飯 アジフライ ポイルキャベツ 紫碗 愛媛のジュシーオレンジ	小豆 牛乳 まあじ 米みそ 真昆布 削り節 鶏肉 木綿豆腐	精白米 もち米 ごま 米粉 パン粉 米ぬか油 でん粉	キャベツ 人参 大根 ねぎ 生姜 小松菜 オレンジ	805 34.7
8	水	○		八宝中華おこわ 五目スープ 八十八夜小倉抹茶寒天	干しえび ぶた肉 牛乳 木綿豆腐 寒天	もち米 精白米 米ぬか油 上白糖 じゃが芋 でん粉 甘納豆 (あずき)	ねぎ 干し椎茸 にんじん 小松菜 たけの こ グリンピース たまねぎ 緑豆もやし スイート コーン	811 29.8
9	木	○	部活保護者会	玄米御飯 高野豆腐の玉子とし 胡瓜大根のおかか和え 青菜のすまし汁	牛乳 真昆布 削り節 ぶた肉 高野豆腐 鶏卵 鶏肉	精白米 玄米 米ぬか油 しらたき 上白糖 でん粉 ごま油 ごま じゃが芋	たまねぎ にんじん ぶなしめじ グリーンピース きゅうり 大根 緑豆もやし チンゲンサイ	821 34.8
10	金	○	運動会全体練習	玄米ご飯 かじきの変わりり ジャコの和風が 野菜碗	めかじき ちりめんじゃこ 削り節 真昆布 鶏肉 牛乳	精白米 玄米 米粉 でん粉 米ぬか油 上白糖	たまねぎ キャベツ にんじん 緑豆もやし えのきたけ 大根 ねぎ 小松菜	800 36.4
13	月	○	中間考査	揚げパン (ごまきな粉) 肉団子のスープ 若布コーンキュウリのサラダ	きな粉 牛乳 豚肉 鶏肉 カットわかめ 焼き豆腐 黄大豆	ミルクパン 米ぬか油 ごま すりごま 上白糖でん粉 緑豆春雨 オリーブ油 ごま油	セロリー にんにく ねぎ にんじん 白菜 生姜 干し椎茸 には きゅうり 大根 小松菜	801 31.0
14	火	○	中間考査	ゆかり御飯 ごぼうの柳川焼 きゃべつのごま酢和え のっぺい汁	牛乳 ぶた肉 木綿豆腐 削り節 あさり 缶詰 真昆布 鶏卵 鶏肉 油揚げ	精白米 玄米 米ぬか油 上白糖 ごま油 すりごま こんにゃく じゃが芋 でん粉 ちくわぶ	しそ (ゆかり) ごぼう にんじん ねぎ さやいんげん キャベツ きゅうり 大根 小松菜	835 37.0
15	水	○	腎臓検診 1次2回	玄米ご飯 麻婆豆腐 華風きゅうり	牛乳 レンズ豆 ぶた肉 木綿豆腐 米みそ 八丁味噌	精白米 玄米 米ぬか油 上白糖 でん粉 ごま油 ごま	生姜 にんにく 干し椎茸 にんじん たまねぎ にら ねぎ きゅうり	813 32.7
16	木	○	耳鼻科検診	玄米ご飯 新じゃがのそぼろ煮 野菜のみそドレサラダ 果物	牛乳 豚ひき肉 黄大豆 米みそ	精白米 玄米 米ぬか油 新じゃが芋 上白糖 でん粉 オリーブ油 ごま油	生姜 にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ 小玉ずいか	874 32.6
17	金	○	生徒総会	シシジューシー沖縄ご飯 豆腐チャンプル もずくスープ	ぶた肉 油揚げ 国産芽ひじき 牛乳 木綿豆腐 真昆布 おきなわもずく (塩抜き)	精白米 玄米 米ぬか油 こんにゃく 上白糖 でん粉	生姜 ごぼう にんじん にんにく 干し椎茸 たけのこ 青ピーマン ねぎ 小松菜	737 32.8
20	月	○		アレル源無キムチ炒飯 揚げ餃子 (豆 豚) 即席漬け	ぶた肉 牛乳 黄大豆 塩昆布	精白米 玄米 米ぬか油 ごま ぎょうざの皮 ごま油でん粉	生姜 にんじん 青ピーマン 白菜 ねぎ キャベツ には にんにく きゅうり 大根	765 26.3
21	火	○		豆わかご飯 鮭の竜田揚げ ジャコと水菜のサラダ いものこ汁	牛乳 鮭 ちりめんじゃこ 米みそ 鶏肉 木綿豆腐 削り節	精白米 玄米 でん粉 米粉 米ぬか油 上白糖 ごま油 こんにゃく じゃが芋	生姜 きゅうり 水かけ菜 キャベツ ぶなしめじ ねぎ にんじん	822 41.3
22	水	○	運動会予行	ジャージャー麺 フルヨーグルト	黄大豆 豚ひき肉 米みそ 牛乳 ヨーグルト	中華めん (蒸) ごま ごま油 米ぬか油 上白糖 でん粉	緑豆もやし きゅうり 生姜 にんにく にんじん 干し椎茸 ねぎ たまねぎ たけのこ みかん バナナ	825 33.3
23	木	○	腎臓検診 2次1回	スパイシーカレー (乳小麦入) コーンとキャベツの揚げサラダ	ぶた肉 牛乳 レンズ豆 ヨーグルト 黄大豆	精白米 玄米 米ぬか油 じゃが芋 パター 小麦粉 中ざら糖 上白糖	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん キャベツ スイート コーン 緑豆もやし	947 29.7
24	金	○	運動会準備	玄米ご飯 鯖の塩焼き スナップエンドウ いりごのふりかけ 吉野汁	牛乳 まさば ちりめんじゃこ 削り節 刻み昆布 真昆布 木綿豆腐	精白米 玄米 ごま 上白糖 でん粉	スナップエンドウ 干し椎茸 にんじん ねぎ 小松菜	770 38.4
28	火	○	教育実習始	玄米 ご飯 鮭の松風焼き 三色からし和え じゃがとえのきの味噌汁 果物	牛乳 鮭 削り節 真昆布 油揚げ 木綿豆腐 カットわかめ 米みそ	精白米 玄米 パン粉 上白糖 ごま じゃが芋	ねぎ にんじん 干し椎茸 たまねぎ 小松菜 緑豆もやし えのきたけ 甘夏みかん	805 39.7
29	水	○		養生姜の炊き込み御飯 根菜の炒り煮 ごまナムル	初かつお 牛乳 さつま揚げ ぶた肉	精白米 玄米 ごま油 でん粉 米ぬか油 上白糖 ごま こんにゃく じゃが芋	生姜 ごぼう にんじん グリーンピース キャベツ もやし 小松菜	810 34.5
30	木	○	内科結核検診	キンピラご飯 焼きししゃも カミカミサラダ キャベツの味噌汁	ぶたひき肉 牛乳 ししゃも さきいか 黄大豆 削り節 米みそ 真昆布 油揚げ	精白米 玄米 ごま油 しらたき 上白糖 ごま 米ぬか油	ごぼう 生姜 グリンピース にんじん 緑豆もやし きゅうり キャベツ たまねぎ 小松菜	770 35.5
31	金	○	腎臓検診 2次2回	ソーフド ビーフ ポトフ 果物	豚肉 むきえび 赤いか あさり缶詰 牛乳 ウィンナー	精白米 玄米 オリーブ油 米ぬか油 じゃが芋	にんじん たまねぎ マッシュルーム 缶 グリーンピース にんにく キャベツ 小玉ずいか	780 36.6

◎1回目の給食費の引き落としは5/27です。前日までに貴口座の残高確認をお願いします。
◎果物は出回り状況により変わります。食材料購入の都合により献立を変更することがあります。
★ 今月の実施回数 18回 1年18回 2年18回 3年18回



学校給食	エネルギー	マグネシウム	たんぱく質	脂質	食塩	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維
摂取基準	kcal	g	g	g	g	mg	mg	A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g
今月の平均	811	168	34.4	24.6	3.0	409	4.2	345	0.61	0.61	42	6.8
国の標準	830	120	26.9~ 41.5	18.4~ 27.6	2.5未満	450	4.0	300	0.5	0.6	30	6.5

「早寝早起朝ごはん」
運動シンボルマーク

★ ご意見・ご要望・自慢料理などを学校へお寄せください。 **早寝 早起き 朝ごはん**

