

令和8年度

実施予定回数 18 回



# 5月 献立表



豊島区立西巣鴨中学校

月	火	水	木	金	土														
<p>今月の給食指導目標 「衛生的な習慣を身に付けよう」</p> <table border="1"> <tr> <td></td> <td>エネルギー (kcal)</td> <td>たんぱく質 (g)</td> <td>脂質 (g)</td> </tr> <tr> <td>基準</td> <td>830</td> <td>30.0</td> <td>25.0</td> </tr> <tr> <td>今月の平均</td> <td>794</td> <td>33.7</td> <td>26.2</td> </tr> </table>					エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	基準	830	30.0	25.0	今月の平均	794	33.7	26.2			<p>1</p> <p>たけのご飯 揚げかつおと大根の煮付け お祝いすまし汁 白玉入り水ようかん 牛乳</p>	<p>2</p>
	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)																
基準	830	30.0	25.0																
今月の平均	794	33.7	26.2																
<p>※献立は都合により変更する場合があります。 ※詳しい食材が入っている献立表が必要な方は、栄養士までご連絡ください。</p>				860	37.3	26.5													
4	5	6	7	8	9														
			<p>家常豆腐丼 レモンドレッシングサラダ 野菜スープ 牛乳</p>	<p>こぎつねご飯 ししゃもの包み揚げ 海藻と大根のサラダ かぶと人参のみそ汁 牛乳</p>															
			804	35.0	27.0	824	38.4	31.1											
11	12	13	14	15	16														
<p>チリビーンズライス アスパラときゅうりのサラダ 果物(パレンシアオレンジ) 牛乳</p>	<p>ご飯 肉じゃが 野菜のおかか和え 抹茶ゼリー 牛乳</p>	<p>ハニーレモントースト チーズ入りサラダ ハンガリアンシチュー 牛乳</p>	<p>ご飯 鱈の照り焼き みそドレサラダ 沢煮碗 牛乳</p>	<p>麻婆豆腐丼 酸辣湯 フルーツポンチ 牛乳</p>															
840	33.1	27.6	781	27.4	20.3	772	29.1	32.3	761	33.8	24.2	832	35.6	24.9					
18	19	20	21	22	23														
<p>ガーリックピラフ 鶏肉のトマトソースがけ ABCスープ 牛乳</p>	<p>ご飯 豆腐の和風煮 野菜の塩昆布和え かぼちゃプリン 牛乳</p>	<p>サンマーメン 青のりポテト 果物(ネーブルオレンジ) 牛乳</p> <p>郷土料理 神奈川県(横浜)</p>	<p>ご飯 鱈のあけぼの焼き 野菜のごま和え 大根と油揚げのみそ汁 牛乳</p>	<p>ゆかりご飯 ふくさ卵焼き 五目きんぴら キャベツと玉ねぎのみそ汁 牛乳</p> <p>卵料理の日</p>	<p>米粉のカツカレーライス オリーブドレサラダ サイダーゼリー 気になる野菜ジュース</p> <p>運動会献立</p>														
805	32.5	31.1	764	30.9	22.0	752	33.0	26.6	749	33.7	26.5	775	35.5	25.4	775	35.4	25.4		
25	26	27	28	29	30														
<p>振替休業日</p>	<p>セルフフィッシュバーガー 小松菜と卵のスープ カルピスゼリー 牛乳</p>	<p>ご飯 目鯛の柚味噌焼き たこと海藻の酢の物 たけのこと豆腐のみそ汁 果物(冷凍パイナップル) 牛乳</p>	<p>すき焼き丼 和風サラダ なめことわかめのみそ汁 牛乳</p>	<p>ご飯 油淋鶏 こんにやくサラダ ワンタンスープ 牛乳</p> <p>こんにやくの日</p>															
	818	43.0	31.5	757	37.6	21.1	802	34	24.3	809	28.2	28.7							