



令和7年 5月 予定献立表

5月7～12日は、体育祭に向けて3色(団)とスポーツ栄養を意識した応援給食です。体育祭前々日は体育祭3色を意識した料理が登場します。考查前は健脳食材でサポート!! お楽しみに♪

東京都立大泉高等学校附属中学校

* 天候などの食材の入荷状況により献立を変更する場合があります。

給食回数12回

日	曜日	献立名	牛乳	主な食品群			エネルギー たんぱく質 脂質
				血・肉・骨になる	熱や力になる	体の調子を整える	
				赤色	黄色	緑色	
1	木	・ご飯 【八十八夜】 ・サワラのお茶風味揚げ ★元気な和え物・豚汁 ・東京狭山茶豆乳プリン	○	★毎日限定生産多摩産農産物 ※東京牛乳使用! 鶏、ひじき、大豆、ツナ、 豚肉、豆腐、油揚げ、 白・赤味噌、鰹節、 豆乳★牛乳	米、米油、でん粉、 しらたき、三温糖、ごま油、 ★白すり胡麻、プリンの素 (アレルゲンフリー)	*東京都産の野菜は斜字に下線付 生薑、人参、さやいんげん、もやし、えのきたけ、 ごぼう、大根、ねぎ	811kcal 36.3g 28.8g
2	金	・中華風炊き込みご飯 ・こいのぼり棒餃子 ★中華風和え物 ・ヌードルスープ・果物(なつみ)	○	豚肉、あさり、蒲鉾、 ★牛乳	米、もち米、ごま油、 三温糖、餃子の皮、 薄力粉、米油、 ★白胡麻、ワンタン	筍、大根、人参、椎茸、青梗菜、キャベツ、 切干大根、にんにく、生薑、もやし、 水菜、JAS有機人参、さやいんげん、国産木耳、 ねぎ、小松菜、なつみ	719kcal 29.6g 21.0g
3	土	憲法記念日		日本国憲法の施行(1947年5月3日)を記念し、国の成長を期する趣旨で1948年制定。			
4	日	みどりの日		自然に親しむことや感謝することが目的で、豊かな心を育むという意味合いもある祝日。			
5	月	こどもの日 端午 立夏		*こどもの日は祝日の為お祝い給食は5月2日に実施します。『立夏』は、夏の始まりの時期です。			
6	火	振替休日		パワー持久力アップ給食 桃団応援給食			
7	水	★桃のフレンチトースト ★チーズトースト(黒糖パン) ・ポークビーンズ ・コールスローサラダ ★桃入り桃色フルーツヨーグルト	○	★牛乳、★液卵、 ★チーズ、大豆、豚肉、 無添加ウインナー、 ★ヨーグルト、 豆乳ヨーグルト	★食パン、 ★有塩バター、上白糖、 ★黒砂糖食パン、 じゃが芋、米油	切干大根、玉葱、人参、セロリー、 キャベツ、さやいんげん、 オーガニックバナナ、黄桃(缶)、 りんご(缶)、いちごジャム	816kcal 32.3g 29.2g
8	木	・青のりご飯 ・山賊焼き(長野・鶏の唐揚げ) ★青菜のごまこじ和え ・茶葉麩入り沢煮焼 ・果物(青肉メロン)	○	青のり、鶏肉、豚肉、 鰹節、★牛乳	米、でん粉、米油、 ★白練胡麻、★白すり胡 麻、★白胡麻、茶そうめん	小松菜、もやし、JAS有機人参、大根、 ごぼう、人参、ねぎ、えのきたけ、 青肉メロン	800kcal 31.6g 25.5g
9	金	★ふんわりたまご丼 ★わかめたっぷり ごまコーンサラダ ・かぶの味噌汁 ★果物(石垣島産パイナップル)	○	鶏肉、高野豆腐、 ★たまご、わかめ、 油揚げ、白・赤味噌、 鰹節、★牛乳	米、米油、三温糖、 でん粉、ごま油、上白糖、 ★白すり胡麻	玉葱、人参、えのきたけ、小松菜、 コーン、キャベツ、もやし、かぶ、 ★沖縄石垣島パイ	811kcal 36.8g 21.2g
12	月	・ひじきご飯 ・鰹の揚げ煮 ・青菜のみぞれ和え ★ニラたまの味噌汁 ・果物(ジュシーフルーツ)	○	ひじき、あさり、豚肉、油揚げ、 大豆、鰹、鶏肉、★たまご、 味噌、鰹節、★牛乳	米、米油、糸豆腐、砂糖、 米油、でん粉	人参、さやいんげん、グリーンピース、 生薑、小松菜、もやし、大根、にら、 ジュシーフルーツ	755kcal 38.0g 22.0g
13	火	体育祭予行(給食無し)		体育祭では、教室のイスを外に出すため、給食が実施できません。 ※体育祭当日は教室に椅子がないため、お弁当とレジャーシートの準備をよろしくお願いします。 ※13～16日の給食はありません。			
14	水	体育祭(給食無し)					
15	木	体育祭予備日(給食無し)					
16	金	体育祭予備日(給食無し)					
19	月	・ゆかりご飯 ・にぎすの米粉揚げ② ～かんずりジュレソース～ ・小松菜ののり和え ・新玉ねぎ入り味噌汁 ・果物(セシール)	○	にぎす、西京味噌、 粉寒天、のり、生揚げ、 白味噌、赤味噌、 ★牛乳	米、もち麦、米粉、三温糖、米 油、白菊蓴	ゆかり、トマトジュース、小松菜、もやし、 えのきたけ、人参、大根、新玉葱、 しめじ、あさつき、セシール	709kcal 23.2g 21.1g
20	火	・ご飯・鯖の塩焼き ・五目きんぴら ★太平燕(タイピーエン) ・果物(河内晩柑)	○	鯖、薩摩揚げ、豚肉、★え び、★いか、かまぼこ、★牛 乳	米、こんにゃく、米油、 三温糖、緑豆春雨	人参、ごぼう、筍、れんこん、生薑、 国産木耳、玉葱、キャベツ、 河内晩柑	732kcal 33.3g 21.6g
21	水	★クリームパスタ(生パスタ) ・スパイシーポテトフライ ★フルーツカクテル	○	ベーコン、鶏肉、高野豆 腐、★いか、はたて、白陽元 豆、豆乳、★牛乳、乳不使 用豆乳生クリーム	生パスタ、オリーブ油、 米油、薄力粉、じゃが芋	玉葱、切干大根、人参、マッシュルーム、 コーン、セロリー、りんご(缶)、あんず(缶)、 みかん缶、黄桃(缶)、紅小玉すいか、 ★パイ缶	789kcal 29.0g 29.6g
22	木	・もち麦ご飯・家常豆腐 ・青梗菜とピーマンのスープ ・果物(赤肉メロン)	○	豚肉、生揚げ、赤味噌、ハ ン味噌、無添加ロースハ ム、★牛乳	米、もち麦、米油、三温糖、で ん粉、ごま油、ピーマン	生薑、えのきたけ、人参、キャベツ、ねぎ、 にんにく、干し椎茸、チンゲンツァイ、 赤肉メロン	783kcal 33.3g 24.4g
23	金	★ごまキムチチャーハン ・肉しゅうまい・トック ・冷凍果物(冷凍みかん)	○	豚肉、鶏肉、大豆、 鶏肉、あさり、わかめ、 ★牛乳	米、ラード、米油、 ★白胡麻、焼売の皮、 ごま油、でん粉、トック	人参、玉葱、白菜キムチ、青ピーマン、 ねぎ、生薑、グリーンピース、えのきたけ、 冷凍みかん	780kcal 31.7g 22.3g
26	月	・ご飯 ★しゃものバリバリ揚げ ・ひじき入り切干大根の煮物 ・かむかむ豚汁 ★果物(石垣島ティーダパイ)	○	★しゃも、青のり、 干ひじき、油揚げ、豚肉、 茎わかめ、生揚げ、鰹節、 白・赤味噌、★牛乳	米、でん粉、ぎょうざの皮、 三温糖、米油、黒菊蓴	切干大根、人参、さやいんげん、大根、 ごぼう、国産木耳、ねぎ、生薑、 ★石垣島ティーダパイ	717kcal 31.4g 24.4g
27	火	午前授業(給食無し)		Q.脳を活性化させるためには、どうすればいいの？			
28	水	中間考査(給食無し)		A.日頃から朝ごはんを食べ、バランスの良い食事をよく噛んで食べることが大切です。			
29	木	中間考査(給食無し)		中間考査明け6月から1年生と2年生は食堂、3年生は教室での給食実施となります。			
30	金	中間考査(給食無し)					

・使用食材の★印は、校内の食物アレルギー除去食材です。★○○(下線)は、ご家庭より代替持参がある方がいる日です。

栄養バランスの良い食事をとると…運動能力が向上する!集中力が高まる!大切な場面で最大限の力を発揮できる!