



# 5月の献立表



大田区立大森第一中学校  
校長 高橋 真弓

月	火	水	木	金	土
				1日 八十八夜・端午の節句 牛乳 わかめごはん かつおの竜田揚げ 豚汁 抹茶ミルクムース エネルギー 806 kcal たんぱく質 36.9 g 食塩相当量 2.3 g	
4日	5日	6日	7日	8日	
みどりの日	こどもの日	振替休日	牛乳 ごはん 和風おろしハンバーグ 粉ふきいも みそ汁 エネルギー 780 kcal たんぱく質 33.0 g 食塩相当量 2.2 g	牛乳 ビスキュイパン マカロニサラダ ミネストローネ エネルギー 758 kcal たんぱく質 27.5 g 食塩相当量 2.6 g	
11日	12日	13日	14日	15日	
牛乳 ひじきごはん ししゃもの磯辺揚げ けんちん汁 エネルギー 777 kcal たんぱく質 31.0 g 食塩相当量 2.4 g	牛乳 スパゲティナポリタン キャロットドレッシングサラダ スイートポテト エネルギー 804 kcal たんぱく質 28.0 g 食塩相当量 2.3 g	牛乳 麻婆豆腐丼 中華風コーンスープ 美生柑 エネルギー 786 kcal たんぱく質 31.1 g 食塩相当量 2.3 g	牛乳 黒砂糖パン スパニッシュオムレツ 青菜とコーンのソテー ジュリエンスープ エネルギー 756 kcal たんぱく質 34.5 g 食塩相当量 2.9 g	牛乳 ごまごはん いかの香味揚げ 炒合菜 みそ汁 エネルギー 780 kcal たんぱく質 27.9 g 食塩相当量 3.0 g	
18日	19日	20日	21日	22日	
牛乳 カレーミートドッグ ポトフ カルビスゼリー エネルギー 794 kcal たんぱく質 34.1 g 食塩相当量 2.9 g	牛乳 親子丼 白菜のおかか和え 利休汁 エネルギー 830 kcal たんぱく質 36.2 g 食塩相当量 2.8 g	牛乳 ごはん たららの野菜あんかけ みそ汁 エネルギー 778 kcal たんぱく質 31.6 g 食塩相当量 2.5 g	牛乳 ハヤシライス フレンチサラダ 美生柑 エネルギー 801 kcal たんぱく質 24.8 g 食塩相当量 2.3 g	牛乳 あんかけ焼きそば にらたまスープ 黒糖豆乳プリン エネルギー 775 kcal たんぱく質 31.9 g 食塩相当量 3.3 g	
25日	26日	27日	28日	29日	30日
牛乳 コーンピラフ チリコンカン じゃがいもとベーコンのスープ りんごゼリー エネルギー 768 kcal たんぱく質 24.7 g 食塩相当量 2.8 g	牛乳 ごはん さわらの韓国焼き ごま和え 呉汁 エネルギー 789 kcal たんぱく質 36.0 g 食塩相当量 2.3 g	運動会予行 牛乳 キーマカレー 洋風卵スープ パインゼリー エネルギー 791 kcal たんぱく質 30.0 g 食塩相当量 2.3 g	運動会予行予備日 牛乳 フィッシュバーガー マセドアンサラダ ABCパスタスープ エネルギー 784 kcal たんぱく質 35.8 g 食塩相当量 3.5 g	牛乳 豚肉のしぐれごはん じゃがいものそぼろ煮 すまし汁 冷凍みかん エネルギー 764 kcal たんぱく質 30.0 g 食塩相当量 2.9 g	運動会 給食はありません お弁当をお願いします

❀お知らせ❀

◇行事や食材購入の都合により、献立や材料が変更になる場合があります。ご了承ください。

◇5月30日の運動会は、給食はありません。お弁当をお願いします。6月2日の運動会予備日は、給食があります。