



5月の献立

平成30年度 練馬区立旭丘中学校

日	曜	牛乳	献立名	赤	黄	緑	エネルギー kcal	夕食で補ってほしい食品
				血や肉、骨や歯になる	熱や力のもとになる	体の調子を整える	たんぱく質 g	
2	水	○	★ 端午の節句献立 ★ 中華おこわ 竹輪の二色揚げ 春雨入りナムル 桃のミルクプリン	牛乳 豚 豚たてが い 青大豆 たまご 竹輪 アガー 加糖練乳	米 もち米 上白糖 小麦粉 春雨 ごま油 米油 ごま	にんじん たけのこしいたけ もやし だいずもやし きゅうり にんにく ねぎ もも缶	828 29.8	小魚類
7	月	○	麦ご飯 和風クロック 野菜の辛子あえ 味噌汁	牛乳 豚肉 たまご 豆腐 油揚げ みそ (かつお節・煮干)	米 麦 しらたき じゃが芋 上白糖 小麦粉 パン粉 米油	にんじん ほうれん草 玉ねぎ もやし きゅうり	876 29.4	種実類
8	火	○	きなこトースト グリーンアスパラのシチュー くだもの	牛乳 調製豆乳 きな粉 ベーコン 鶏肉 生クリーム (鶏がら)	胚芽食パン 上白糖 じゃが芋 小麦粉 ソフトタイプマーガリン 米油 バター	にんじん アスパラガス 玉ねぎ マッシュルーム くだもの (セロリ)	904 31.2	野菜類
9	水	○	ご飯 揚げぎょうざ 豆腐といかのケチャップ煮 舟きゅうり	牛乳 豚肉 鶏肉 いか 豆腐 (鶏がら)	米 ぎょうざの皮 片栗粉 上白糖 米油 ごま油	にら にんじん キャベツ ねぎ にんにく しょうが 白菜 玉ねぎ たけのこ しいたけ グリンピース きゅうり (セロリ)	856 34.2	海藻類
10	木	○	ジャージャー麺 豆のサラダ	牛乳 豚肉 みそ 青大豆 大豆 (鶏がら)	中華めん 上白糖 片栗粉 ごま油 米油	にんじん もやし きゅうり にんにく しょうが 玉ねぎ ねぎ たけのこ しいたけ とうもろこし キャベツ (セロリ)	945 35.2	果実類
11	金	○	五目ご飯 ほっけの一夜干し焼き おひたし 実だくさん味噌汁	牛乳 鶏肉 油揚げ 大豆 ほっけ開き かつお節 みそ 豆腐 (かつお節・昆布)	米 上白糖 三温糖 こんにゃく じゃが芋 米油	にんじん みつ葉 小松菜 しいたけ ごぼう キャベツ もやし 大根 白菜	764 36.3	卵類
14	月	○	親子丼 味噌汁 くだもの	牛乳 鶏肉 たまご みそ (かつお節・昆布・煮干)	米 麦 上白糖 じゃが芋 米油	みつ葉 ほうれん草 玉ねぎ 大根 くだもの	792 30.7	野菜類 海藻類
15	火	○	麦ご飯 たけのこつくねバーグ 切干と胡瓜のごま酢あえ 豚汁	牛乳 鶏肉 たまご 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ (かつお節)	米 麦 パン粉 上白糖 片栗粉 こんにゃく じゃが芋 ごま油	しそ葉 かぼちゃ たけのこ 玉ねぎ しょうが 切干し大根 きゅうり ごぼう 大根 ねぎ	806 36.3	きのこ類
16	水	○	山菜うどん 大豆入りかき揚げ よもぎ団子	牛乳 鶏肉 油揚げ いか 青大豆 きな粉 (さば節・昆布)	うどん 小麦粉 片栗粉 白玉粉 上新粉 上白糖 米油	にんじん 小松菜 よもぎ 玉ねぎ えのき なめこ しいたけ 山菜ミックス ねぎ ごぼう	866 30.4	乳類 海藻類
17	木	○	ジャンバラヤ バミセリスープ カボチャサラダ	牛乳 豚肉 ウインナー いか ベーコン 鶏肉 (鶏がら)	米 麦 バミセリ はちみつ バター 米油	ピーマン 赤ピーマン にんじん かぼちゃ にんにく セロリ 玉ねぎ マッシュルーム とうもろこし きゅうり (セロリ)	799 25.4	種実類
18	金	○	こぎつねご飯 魚のおろしソース 糸寒天おかかあえ くだもの	牛乳 豚肉 油揚げ シルバー かつお節 糸寒天	米 片栗粉 上白糖 米油	小松菜 にんじん グリンピース しょうが 大根 キャベツ もやし くだもの	848 33.9	豆類
21	月	○	豆腐とひき肉のあんかけ丼 もやしのサラダ うずら煮卵	牛乳 豚肉 豆腐 うずら卵	米 麦 上白糖 片栗粉 ず粉 米油 ごま油 ごま	にんじん にら しょうが にんにく ねぎ 玉ねぎ たけのこ しめじ もやし きゅうり	839 31.6	果物類
22	火	○	ごまご飯 肉じゃが 磯の香あえ 鮭の塩焼き	牛乳 豚肉 鮭のり (かつお節)	米 麦 こんにゃく じゃが芋 上白糖 三温糖 ごま 米油	にんじん さやいんげん 小松菜 玉ねぎ もやし キャベツ	783 34.5	豆類
23	水	○	チキンカレーライス グリーンフレンチサラダ	牛乳 鶏肉 (鶏がら・豚骨)	米 麦 じゃが芋 小麦粉 上白糖 米油 バター	にんじん トマト にんにく しょうが 玉ねぎ りんご キャベツ きゅうり とうもろこし (セロリ)	897 25.8	種実類
24	木	○	ご飯 シヤモの磯辺焼 野菜の旨煮 ごま和え	牛乳 鶏肉 しゃも 青のり (かつお節)	米 こんにゃく じゃが芋 上白糖 ごま油 ごま	にんじん さやいんげん ほうれん草 しいたけ 大根 もやし	755 36.1	卵類
25	金	○	★ 運動会がんばれ献立 ★ 練馬スパゲティ チキンフライ カントリーサラダ	牛乳 まぐろ 鶏肉 たまご のり	スパゲティ 三温糖 小麦粉 パン粉 コーンフレーク はちみつ オリーブ油 米油	にんじん にんにく 大根 キャベツ きゅうり ごぼう	946 39.3	豆類 きのこ類
29	火	○	麦ご飯 豆腐と油麩の煮物 ひじきのサラダ くだもの	牛乳 豚肉 豆腐 ひじき (かつお節)	米 麦 板ふ こんにゃく 上白糖 米油 ごま油	にんじん チンゲン菜 しょうが たけのこ しいたけ 玉ねぎ ねぎ きゅうり もやし とうもろこし くだもの	794 30.3	乳類
30	水	○	ミルクパン ぶどうパン スパニッシュオムレツ コールスローサラダ ホワイトポンチ	牛乳 ベーコン ウインナー たまご チーズ 寒天 乳酸菌飲料 (鶏がら)	ミルクパン くだものパン じゃが芋 上白糖 バター オリーブ油 米油	赤ピーマン ピーマン パセリ にんじん 玉ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし みかん缶 パイン缶 もも缶	801 28.2	種実類
31	木	○	ビビンバ ニラと豆腐のスープ	牛乳 豚肉 たまご 鶏肉 豆腐 (鶏がら)	米 春雨 上白糖 米油 ごま油 ごま	にんじん ほうれん草 にら しょうが にんにく ぜんまい もやし 玉ねぎ ねぎ (セロリ)	821 30.7	豆類 果物類

- ★ 食材料購入の都合により献立内容を変更する場合があります。
- ★ お米は秋田県産あきたこまちを使用します。
- ★ 牛乳予定産地 東京都、群馬県、山梨県、岩手県、宮城県、青森県、秋田県。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン			食物繊維	食塩	
	kcal	g	g	mg	mg	A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g	
今月の平均	838	32.1	24.2(26.0%)	366	3.2	283	0.50	0.63	37	5.9	3.3
学校給食 摂取基準	820	30 (25~40)	エネルギーの 25~30%	450	4.0	300	0.50	0.60	35	6.5	3.0未満



「早寝早起き朝ごはん」
運動シンボルマーク