

# 5月の献立

平成31年度 練馬区立旭丘中学校

日	曜	献立名	食品の種類		栄養量				
			赤の食品 血や肉、骨や歯になる	黄色の食品 体を動かす熱や力になる	緑の食品 体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
7	火	☆ 端午の節句献立 ☆ 牛乳 中華おこわ 竹輪の二色揚げ 中華風コーンスープ	牛乳 焼き豚 貝柱 大豆 卵 竹輪 とり肉	米 もち米 ごま油 砂糖 小麦粉 米油 じゃが芋 でん粉	にんじん たけのこ コーン 干しいたけ たまねぎ	847	14.8	24.9	4.1
8	水	牛乳 ポークカレーライス もやしサラダ	牛乳 豚肉	米 麦 米油 じゃが芋 バター 小麦粉 ごま油 砂糖 白すりごま	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん トマト 缶 りんご もやし きゅうり	894	11.2	25.3	2.9
9	木	牛乳 昆布ごぼうご飯 鶏団子スープ いかの照り焼き	牛乳 とり肉 油揚げ 刻み昆布 鶏ひき肉 卵 みそ 豆腐 いか	米 ごま油 砂糖 白ごま じゃが芋 でん粉 こんにゃく	にんじん ごぼう 大根 生姜 ねぎ 白菜 小松菜	774	19.3	23.5	3.7
10	金	牛乳 こぎつねご飯 ししゃもの磯辺焼き 若竹汁 くだもの	牛乳 豚ひき肉 油揚げ ししゃも 青のり 豆腐 かまぼこ わかめ	米 米油 砂糖	にんじん さやいんげん たけのこ くだもの	742	18.8	26.1	2.8
13	月	牛乳 山菜うどん 大豆入りかき揚げ よもぎ団子	牛乳 鶏むね 油揚げ いか 大豆 きな粉	うどん 砂糖 小麦粉 でん粉 白玉粉 上新粉	にんじん たまねぎ ねぎ よもぎ えのきたけ なめこ 小松菜 干しいたけ ぜんまい ごぼう	875	16.3	20.3	2.0
14	火	牛乳 麦ご飯 焼き豆腐と油麩の煮物 ひじきのサラダ くだもの	牛乳 豚肉 焼き豆腐 ひじき	米 麦 米油 油麩 こんにゃく 砂糖 ごま油	生姜 たけのこ 干しいたけ ねぎ にんじん たまねぎ コーン もやし チンゲンサイ きゅうり くだもの	799	14.7	28.7	2.1
15	水	牛乳 ジャンバラヤ パミセリスープ フレンチサラダ	牛乳 豚ひき肉 ウィンナー いか ベーコン 鶏もも	米 押麦 バター 米油 パミセリ 砂糖	にんにく ピーマン 赤ピーマン たまねぎ マッシュルーム コーン にんじん キャベツ きゅうり	812	12.2	28.3	3.6
16	木	牛乳 麦ご飯 魚のおろしソース ごまあえ かきたま汁	牛乳 あじ とり肉 豆腐 卵	米 麦 でん粉 砂糖 白すりごま	生姜 大根 もやし ほうれん草 にんじん たまねぎ ねぎ	799	17.5	25.6	3.4
17	金	牛乳 ロールトースト ココアパン オニオンスープ ウィンナーポテト ぶどうゼリー	牛乳 ハム チーズ ベーコン ウィンナー アガー	食パン ココアパン 米油 バター じゃが芋 砂糖	たまねぎ にんじん コーン グリーンピース ぶどうジュース	813	15.1	36.8	4.5
20	月	牛乳 ビビンバ ニラと豆腐のスープ	牛乳 豚ひき肉 卵 とり肉 豆腐	米 米油 春雨 砂糖 ごま油 白ごま	生姜 にんにく ぜんまい にんじん もやし ほうれん草 たまねぎ ねぎ なら	829	14.4	26.2	3.1
21	火	牛乳 ご飯 初麩の揚げ煮 ゆでそら豆 実だくさんみそ汁	牛乳 かつお みそ 豆腐	米 でん粉 砂糖 白ごま 米油 こんにゃく じゃが芋	生姜 そら豆 ごぼう にんじん たまねぎ 大根 小松菜	784	18.0	20.0	2.6
22	水	牛乳 ぶどうパン ポテトオムレツ ミネストローネ	牛乳 チーズ ウィンナー 卵 ベーコン	ぶどうパン バター じゃが芋 米油 押麦	たまねぎ パセリ にんにく にんじん トマト 缶 キャベツ ピーマン	802	15.4	36.7	4.1
23	木	牛乳 ゆかりご飯 新じゃがのそぼろ煮 おかかあえ 抹茶ゼリー	牛乳 豚ひき肉 かつお節 アガー クリーム	米 米油 じゃが芋 砂糖 でん粉	生姜 にんじん たまねぎ 干しいたけ さやいんげん キャベツ 小松菜 かぶ	907	10.7	20.5	3.1
24	金	☆ 運動会応援献立 ☆ 牛乳 練馬スパゲティ チキンカツ カリカリベーコンのサラダ	牛乳 まぐろ 缶のり とり肉 卵 ベーコン	スパゲティ オリーブ油 砂糖 小麦粉 パン粉 米油 はちみつ	にんにく 大根 キャベツ きゅうり にんじん コーン レモン	951	16.3	33.3	4.0
28	火	牛乳 親子丼 おひたし ミニトマト お麩のみそ汁	牛乳 とり肉 卵 かつお節 みそ	米 麦 米油 砂糖 じゃが芋 焼き麩	たまねぎ みつば 小松菜 キャベツ もやし にんじん ミニトマト ほうれん草	861	15.2	22.4	4.0
29	水	牛乳 ピザトースト 若草ポテト オニオンドレッシングサラダ	牛乳 ベーコン チーズ	食パン 米油 じゃが芋 砂糖	にんにく たまねぎ 小松菜 マッシュルーム ピーマン トマト ビューレ キャベツ コーン	714	13.4	36.2	4.2
30	木	牛乳 麦ご飯 豆腐とうずら卵の煮物 じゃが芋の金平	牛乳 豚ひき肉 うずら卵 豆腐 みそ とり肉	米 麦 米油 砂糖 でん粉 ごま油 じゃが芋 白ごま	生姜 にんにく にんじん たまねぎ ねぎ たけのこ しめじ グリーンピース ごぼう ピーマン	820	15.0	27.2	2.8
31	金	牛乳 ごまご飯 豆腐の真砂揚げ 磯の香あえ キャベツの味噌汁	牛乳 豆腐 鶏ひき肉 豚ひき肉 えび 卵のり 油揚げ わかめ みそ	米 麦 ごま でん粉 砂糖	たまねぎ にんじん 生姜 キャベツ 干しいたけ 小松菜 もやし 大根 ねぎ	751	14.0	27.9	3.8

- ★ 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、岩手県、青森県、秋田県、宮城県。

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	821	15.1	27.1	3.4	367	119	3.0	274	0.42	0.59	37	5.5
基準値	830	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2.5未満	450	120	4.0	300	0.50	0.60	30	6.5以上



「健康朝食」  
運動シボルマー