

5月の献立

令和3年度 練馬区立旭丘中学校

日	曜	牛乳	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量			
				血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	1食分 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
6	木	○	☆ 端午の節句献立 ☆ 中華おこわ 竹輪の二色揚げ 中華風コーンスープ	焼き豚 貝柱 大豆 牛乳 卵 竹輪 鶏肉	米 もち米 ごま油 砂糖 小麦粉 米油 ジャガ芋 片栗粉	にんじん たけのこ 干しいたけ たまねぎ コーン パセリ粉	849	14.8	24.9	4.1
7	金	○	ハヤシライス オニオンドレッシングサラダ	豚肉 クリーム 牛乳	米 米油 ジャガ芋 砂糖 バター 小麦粉	たまねぎ にんにく セロリー にんじん マッシュルーム トマトピューレ トマト缶 グリーンピース キャベツ 小松菜 コーン	912	11.8	25.8	3.1
10	月	○	こぎつねご飯 ししゃもの磯辺揚げ 五目野菜スープ くだもの	豚肉 油揚げ 牛乳 ししゃも 青のり	米 米油 砂糖 小麦粉 ごま油	にんじん さやいんげん にんにく 生姜 もやし キャベツ にら ねぎ かわちぼんかん	798	14.7	32.0	2.3
11	火	○	ご飯 いかの照り焼き おかか和え 鶏団子スープ	牛乳 鶏肉 卵 みそ 豆腐 いか かつお節	米 ジャガ芋 片栗粉 こんにゃく 砂糖	にんじん 大根 生姜 ねぎ 白菜 小松菜 キャベツ もやし	730	20.1	18.9	3.2
12	水	○	ジャンバラヤ バミセリスープ カミカミサラダ	豚肉 ウィンナー 牛乳 ベーコン 鶏肉 するめ	米 押麦 バター 米油 バミセリ 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 大根 きゅうり	834	12.8	29.8	3.8
13	木	○	山菜うどん 大豆入りかき揚げ よもぎ団子	鶏肉 油揚げ 牛乳 いか 大豆 きな粉	うどん 砂糖 小麦粉 片栗粉 白玉粉 上新粉	にんじん たまねぎ えのきたけ なめこ 干しいたけ ぜんまい ねぎ 小松菜 ごぼう よもぎ	875	16.3	20.3	1.9
14	金	○	麦ご飯 豆腐とうずら卵の煮物 ジャガ芋の金平	牛乳 豚肉 うずら卵 豆腐 みそ 豚肉	米 麦 米油 砂糖 片栗粉 ごま油 ジャガ芋 こんにゃく 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 グリンピース ごぼう	822	15.0	27.3	2.8
17	月	○	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	ハム チーズ 牛乳 ベーコン ウィンナー	食パン ココアパン 米油 バター ジャガ芋	たまねぎ にんじん にんにく コーン グリンピース	738	15.8	38.7	4.3
18	火	○	麦ご飯 魚のおろしソース 実だくさんみそ汁	牛乳 あじ みそ 豆腐	米 麦 片栗粉 砂糖 米油 こんにゃく ジャガ芋	生姜 大根 ごぼう にんじん たまねぎ 小松菜	746	16.5	25.2	3.4
19	水	○	黒砂糖パン 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	黒砂糖パン バター ジャガ芋 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 パセリ粉	794	15.6	34.8	4.0
20	木	○	豚キムチ丼 おひたし りんごゼリー	豚肉 牛乳 かつお節 アガー	米 米油 砂糖 片栗粉 ごま油	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん キムチ ねぎ にら 小松菜 大根 もやし りんごジュース	823	13.0	22.7	2.9
21	金	○	ご飯 初鯉の揚げ煮 ごま和え かきたま汁	牛乳 かつお 鶏肉 豆腐 卵	米 片栗粉 砂糖 白ごま	生姜 たまねぎ ほうれん草 ねぎ もやし にんじん	793	19.0	21.7	2.9
24	月	○	練馬スパゲティ グリーンフレンチサラダ ないにゅう豆腐	まぐろ缶 のり 牛乳 寒天	スパゲティ オリーブ油 砂糖 米油	にんにく 大根 キャベツ きゅうり コーン たまねぎ みかん缶 パインアップル缶 桃缶	856	13.4	28.6	3.1
25	火	○	ごまご飯 豆腐の真砂揚げ 磯の香和え キャベツのみそ汁	牛乳 豆腐 鶏肉 豚肉 えび 卵 のり 油揚げ わかめ みそ	米 麦 黒ごま 片栗粉 砂糖	たまねぎ にんじん 干しいたけ 生姜 小松菜 もやし 大根 キャベツ ねぎ	751	14.0	27.9	3.7
26	水	○	きなこトースト カレーシチュー ごまだれサラダ	豆乳 きな粉 牛乳 豚肉 大豆 クリーム	食パン マーガリン 砂糖 米油 ジャガ芋 バター 小麦粉 ごま油 白ごま	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ きゅうり	862	13.3	38.2	3.8
27	木	○	ゆかりご飯 新じゃがのそぼろ煮 糸寒天の和えもの 抹茶ゼリー	牛乳 豚肉 寒天 かつお節 アガー クリーム	米 米油 ジャガ芋 砂糖 片栗粉	生姜 にんじん たまねぎ 干しいたけ さやいんげん 小松菜 白菜 もやし	904	10.8	20.5	3.1
28	金	○	ビビンバ ニラと豆腐のスープ	豚肉 卵 牛乳 鶏肉 豆腐	米 米油 春雨 砂糖 ごま油	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 にら	823	14.4	25.8	3.1
31	月	○	麦ご飯 たけのこつくねバーグ カリカリ揚げのサラダ けんちん汁	牛乳 鶏肉 豆腐 卵 油揚げ	米 麦 パン粉 砂糖 片栗粉 ごま油 米油 こんにゃく ジャガ芋	たけのこ たまねぎ 生姜 しそ にんじん きゅうり キャベツ ごぼう 大根 ねぎ 小松菜	787	15.2	25.2	3.3

- ★ 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、北海道、山梨県。

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	817	14.7	27.1	3.3	360	116	2.8	288	0.43	0.58	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



「早寝早起き朝ごはん」
運動シンボルマーク