



5月の献立



令和4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食あたり (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
2	月	○	★端午の節句献立★ 中華おこわ 竹輪の二色揚げ いちごのマーブルケーキ	焼き豚 貝柱 大豆 牛乳 竹輪 卵	米 もち米 ごま油 砂糖 小麦粉 バター	にんじん たけのこ 干しいたけ いちご	851	13.5	26.4	3.0
6	金	○	山菜うどん 大豆入りかき揚げ くだもの	鶏肉 油揚げ 牛乳 いか 大豆	うどん 砂糖 小麦粉 片栗粉	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 清見	731	16.6	23.6	2.0
9	月	○	親子丼 五目呉汁 くだもの	鶏肉 卵 牛乳 大豆 豆腐 油揚げ みそ	米 麦 米油 砂糖 片栗粉 じゃが芋	たまねぎ みつば にんじん ごぼう 大根 ねぎ さやいんげん カラマンダリン	870	16.3	28.2	3.8
10	火	○	押し麦ご飯 たけのこつくねバーグ ミニトマト かぼちゃ入り豚汁	牛乳 鶏肉 豆腐 卵 豚肉 油揚げ みそ	米 押麦 パン粉 砂糖 片栗粉 ごま油 こんにゃく じゃが芋	たけのこ たまねぎ 生姜 しそ ミニトマト ごぼう 大根 かぼちゃ ねぎ	759	17.7	26.3	3.2
11	水	○	新生姜ご飯 初鰹の揚げ煮 土佐酢和え 野菜のすまし汁	油揚げ 牛乳 かつお 豚肉	米 油 片栗粉 砂糖 白ごま	生姜 大根 キャベツ 小松菜 にんじん たけのこ ねぎ	798	18.2	23.7	4.0
12	木	○	きんぴらバーガー コールスローサラダ ポークビーンズ	豚肉 チーズ 牛乳 大豆	丸パン 米油 砂糖 白ごま オリーブ油 じゃが芋 バター 小麦粉	ごぼう にんじん キャベツ コーン セロリー にんにく たまねぎ トマトピューレ	805	17.5	35.9	5.3
13	金	○	ドライカレーライス グリーンフレンチサラダ フルーツポンチ	豚肉 鶏肉 大豆 牛乳	米 麦 豆乳バター 米油 砂糖 小麦粉 スイーツこんにゃく	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん れんこん ごぼう ピーマン トマト缶 キャベツ コーン ほうれん草 みかん缶 バインアップル缶 桃缶	848	12.1	24.3	3.1
16	月	○	豆腐とひき肉のあんかけ丼 中華サラダ	豚肉 豆腐 牛乳 ハム	米 押麦 米油 砂糖 片栗粉 でん粉 ごま油 春雨 白すりごま	生姜 にんにく ねぎ たまねぎ にんじん たけのこ しめじ にら きゅうり もやし	792	15.0	25.2	2.9
17	火	○	オムチキンライス マカロニスープ カフェオレゼリー	鶏肉 卵 牛乳 ベーコン アガー クリーム	米 麦 豆乳バター 米油 バター じゃが芋 マカロニ 砂糖	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト缶 グリンピース パセリ粉	826	13.7	33.5	3.4
18	水	○	えびと空豆のクリームスパゲティ れんこんサラダ	えび ベーコン 牛乳 豆乳 クリーム まぐろ缶	スパゲティ オリーブ油 米油 米粉 バター 豆乳バター 砂糖	そら豆 たまねぎ マッシュルーム れんこん キャベツ にんじん きゅうり	858	15.7	38.0	2.9
19	木	○	ご飯 ししゃもの磯辺焼き 野菜の旨煮 ごま和え	牛乳 ししゃも 青のり 鶏肉 うずら卵	米 ごま油 こんにゃく じゃが芋 砂糖 白すりごま	干しいたけ にんじん 大根 さやいんげん もやし 白菜 小松菜	753	17.4	24.0	2.5
20	金	○	★運動会応援献立★ みそカツ丼 おひたし かきたま汁	豚肉 みそ 牛乳 かつお節 鶏肉 豆腐 卵	米 麦 小麦粉 パン粉 砂糖 白ごま 片栗粉	キャベツ もやし にんじん たまねぎ ほうれん草 ねぎ	776	16.3	22.6	3.3
24	火	○	しょうゆラーメン 豆のサラダ	焼き豚 かまぼこ 牛乳 大豆	中華めん ごま油 米油 砂糖	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ もやし キャベツ にら ねぎ 枝豆 コーン きゅうり	796	16.0	22.5	4.0
25	水	○	練馬ご飯 さばの文化干し さつま芋のみそ汁	豚肉 油揚げ 牛乳 さば みそ	米 麦 米油 砂糖 じゃが芋	大根 にんじん 小松菜 たまねぎ ねぎ	902	15.8	37.8	4.6
26	木	○	ゆかりご飯 新じゃがのそぼろ煮 磯の香あえ 抹茶豆乳プリン	牛乳 豚肉 のり アガー 豆乳	米 米油 じゃが芋 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 ほうれん草 もやし 白菜	762	12.9	16.8	3.0
27	金	○	発芽玄米ご飯 肉野菜炒め 豆腐団子汁	牛乳 豚肉 みそ 鶏肉 豆腐	米 発芽玄米 米油 砂糖 春雨 片栗粉 白ごま ごま油 じゃが芋 白玉粉	生姜 にんにく たまねぎ キャベツ にんじん にら 大根 小松菜	777	15.6	24.8	3.1
30	月	○	黒砂糖パン ポテトオムレツ ミネストローネ	牛乳 チーズ ウインナー 卵 ベーコン 豚肉 いんげん豆	黒砂糖パン バター じゃが芋 米油	たまねぎ パセリ粉 セロリー にんじん ズッキーニ トマト缶	827	17.8	36.6	4.0
31	火	○	麦ご飯 魚のおろしソース 野菜たっぷりみそ汁 くだもの	牛乳 さわら 豆腐 みそ	米 麦 片栗粉 砂糖	生姜 大根 にんじん 白菜 小松菜 ねぎ メロン	769	16.6	28.0	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。
- ★ お米は秋田県産萌えみのりを使用します。
- ★ 牛乳予定産地 東京都、群馬県、山梨県、岩手県、青森県、秋田県、宮城県、北海道。

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	806	15.8	27.9	3.4	355	121	3.2	250	0.36	0.53	18	8.2



「早寝早起き朝ごはん」
運動シンボルマーク