

5月の献立

令和5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	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
2	火	○	わかめご飯 新じゃがのそぼろ煮 磯の香和え 抹茶ミルクゼリー	炊き込みわかめの素 豚ひき肉 のり アガー クリーム	米 米油 ジャガ芋 砂糖 片栗粉	生姜 にんにく たまねぎ 干しいたけ さやいんげん 小松菜 もやし 大根	750	12.5	20.3	3.2
8	月	○	ガーリックチャーハン 揚げぎょうざ 中華スープ	豚肉 牛乳 豚ひき肉 豆腐	米 押麦 ごま油 油 ぎょうざの皮 片栗粉 米油	にんにく ねぎ キャベツ にら 生姜 にんじん 白菜 もやし チンゲンサイ	783	15.0	32.4	3.3
9	火	○	発芽玄米ご飯 肉野菜炒め 海藻スープ 紅茶ゼリー	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 もずく わかめ アガー	米 発芽玄米 米油 砂糖 春雨 片栗粉 ごま油	生姜 にんにく たまねぎ キャベツ にんじん にら ねぎ	793	14.2	24.4	3.5
10	水	○	ドライカレーライス グリーンフレンチサラダ フルーツのヨーグルトあえ	豚ひき肉 大豆 牛乳 ヨーグルト	米 麦 米油 砂糖 バター 小麦粉 粉糖	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん ごぼう ピーマン マッシュルーム トマト缶 キャベツ きゅうり コーン 桃缶 みかん缶 パインアップル缶	938	13.3	27.0	4.1
11	木	○	ご飯 いかの変わりソースかけ きゅうりと大根のごま風味 スーミータン	牛乳 いか レンズ豆 卵 豆腐	米 片栗粉 油 米油 砂糖 ごま油 白ごま	たまねぎ 大根 きゅうり コーン 小松菜 こねぎ	792	20.2	26.4	3.2
12	金	○	オムチキンライス コールスローサラダ ポテトのポタージュ	鶏もも 卵 牛乳 豆乳 クリーム ベーコン	米 麦 バター 米油 オリーブ油 砂糖 ジャガ芋 小麦粉	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 キャベツ コーン	775	14.1	36.0	3.0
15	月	○	ご飯 麻婆大根 わかめときゅうりの酢の物 さつまいものフラワー揚げ	牛乳 豚ひき肉 大豆 みそ わかめ ハム	米 米油 砂糖 ごま油 片栗粉 春雨 白ごま さつまいも 油 はちみつ	生姜 にんにく 干しいたけ にんじん たけのこ 大根 ねぎ にら きゅうり	831	12.4	21.9	3.6
16	火	○	もち麦ご飯 初鯉の甘辛揚げ おひたし 大根のみそ汁	牛乳 かつお かつお節 油揚げ わかめ みそ	米 もち麦 油 片栗粉 砂糖	生姜 小松菜 キャベツ もやし にんじん 大根 ねぎ	738	19.7	20.7	3.6
17	水	○	田舎うどん そら豆入りかきあげ くだもの	とり肉 油揚げ 牛乳 竹輪	うどん 米油 里芋 こんにゃく 小麦粉 片栗粉 油	にんじん 大根 ごぼう 干しいたけ 練り梅 小松菜 ねぎ たまねぎ そら豆 カラマンダリン	731	15.3	22.8	3.1
18	木	○	メキシカンライス 豆のサラダ ヌードルスープ ピーチゼリー	とり肉 ウィナー 牛乳 大豆 アガー	米 米油 バター ごま油 砂糖 パスタ 桃ジュース	にんじん マッシュルーム コーン グリンピース たまねぎ 枝豆 きゅうり にんにく 小松菜 パセリ粉	771	14.3	30.6	2.9
19	金	○	きなこ揚げパン スープ煮 コーンサラダ	きな粉 牛乳 豚肉 ベーコン 厚揚げ	油 コッペパン 砂糖 グラニュー糖 米油 ジャガ芋	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり コーン	727	17.3	37.3	3.9
22	月	○	ご飯 焼きさばのごまだれかけ はりはり汁 くだもの	牛乳 さば みそ 豚肉	米 ごま油 砂糖 白ごま 白すりごま 春雨	生姜 にんじん 白菜 水菜 メロン	793	16.6	34.5	2.4
23	火	○	豆腐とひき肉のあんかけ丼 中華サラダ くだもの	豚ひき肉 豆腐 牛乳 わかめ ハム	米 押麦 米油 砂糖 片栗粉 ごま油 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 小松菜 かわちばんかん	783	15.8	25.9	3.0
24	水	○	新生姜ご飯 畑のお肉の味噌マヨ和え けんちん汁	油揚げ 牛乳 大豆 みそ 豆腐	米 片栗粉 油 米油 砂糖 マヨネーズ (エッグフリー) ごま油 こんにゃく ジャガ芋	生姜 にんにく たまねぎ ごぼう にんじん 大根 ねぎ 小松菜	856	14.6	27.7	4.4
25	木	○	練馬スパゲティ 白菜サラダ 明日葉ダイスチーズケーキ	まぐろ缶 のり 牛乳 わかめ 卵 チーズ	スパゲティ オリーブ油 砂糖 米油 ごま油 小麦粉 バター	にんにく 大根 白菜 きゅうり にんじん たまねぎ ねぎ あしたば	935	14.8	34.0	4.1
26	金	○	☆運動会応援献立☆ みそカツ丼 梅おほか和え むらくもスープ	とり肉 みそ 牛乳 かつお節 豆腐 卵	米 麦 小麦粉 パン粉 油 砂糖 白ごま 米油 片栗粉	キャベツ 小松菜 もやし にんじん 白菜 練り梅 ねぎ	925	18.0	32.3	3.9
30	火	○	黒砂糖パン 白身魚のトマトソース焼き パリパリサラダ カルピスゼリー	牛乳 しいら パルメザンチーズ わかめ 寒天	黒砂糖パン パン粉 ワンタンの皮 油 米油 ごま油 砂糖 カルピス	トマト缶 たまねぎ キャベツ ごぼう にんじん	722	20.4	27.3	2.9
31	水	○	豚キムチ丼 ナムル わかめスープ	豚肉 牛乳 わかめ 豆腐	米 米油 砂糖 片栗粉 ごま油 白ごま	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん キムチ(アレルギー-27品不使用) ねぎ にら もやし きゅうり 小松菜 えのきたけ	780	16.2	24.5	4.2

- ★ 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、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	801	15.8	28.2	3.5	359	115	3.0	222	0.35	0.49	19	7.5



「早寝早起き朝ごはん」  
運動シンボルマーク