

5月の献立

令和6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)
2	木	○	発芽玄米ご飯 肉野菜炒め 海藻スープ つぶつぶオレンジゼリー	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 もずく わかめ 寒天	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 たらねぎ オレンジジュース みかん缶	837	14.2	24.1	3.3
7	火	○	ホークカレーライス アップルドレッシングサラダ みかんヨーグルト	豚肉 牛乳 ヨーグルト	米 麦 米油 じゃが芋 バター 小麦粉 はちみつ 砂糖 粉糖	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん トマト缶 キャベツ きゅうり コーン りんご みかん缶	939	11.5	27.1	2.9
8	水	○	もち麦ご飯 野菜春巻き 切干大根のごま酢あえ スーミータン	牛乳 豚ひき肉 レンズ豆 卵 豆腐	米 もち麦 米油 片栗粉 春巻きの皮 白ごま 砂糖 ごま油	にんじん たまねぎ ピーマン たけのこ 切干大根 きゅうり コーン 小松菜 こねぎ	772	14.8	29.0	3.3
9	木	○	ご飯 初鰹の揚げ煮 きゅうりとわかめのピリ辛和え けんちん汁	牛乳 かつお わかめ 豆腐	米 油 片栗粉 砂糖 白ごま ごま油 こんにゃく じゃが芋	生姜 きゅうり もやし ごぼう にんじん 大根 ねぎ 小松菜	725	18.6	20.7	3.2
10	金	○	中華おこわ 中華風わかめスープ よもぎ団子	焼き豚 大豆 牛乳 豚肉 豆腐 わかめ きな粉	米 もち米 ごま油 砂糖 米油 片栗粉 白玉粉 上新粉	にんじん たけのこ 干しいたけ 生姜 えのきたけ 白菜 チンゲンサイ よもぎ	730	13.6	20.3	3.0
13	月	○	はちみつ黒糖トースト グリーンフレンチサラダ ポークビーンズ くだもの	牛乳 大豆 ベーコン 鶏もも 生クリーム	黒砂糖パン バター はちみつ グラニュー糖 米油 砂糖 じゃが芋	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ セロリー にんじん トマト缶 パセリ カラマンダリン	791	12.9	40.1	3.4
14	火	○	ご飯 手作りふりかけ あじの梅しそフライ 五目野菜スープ	牛乳 ちりめんじゃこ かつお節 塩昆布 あじ 豚肉	米 白ごま 砂糖 油 小麦粉 パン粉 ごま油	練り梅 しそ にんにく 生姜 にんじん もやし キャベツ たらねぎ	748	19.1	24.4	3.2
15	水	○	山菜うどん 竹輪の磯辺揚げ 梅おかか和え	鶏むね 油揚げ 牛乳 竹輪 青 のり 卵 かつお節	うどん 砂糖 油 小麦粉	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 もやし キャベツ 練り梅	737	17.9	24.8	4.2
16	木	○	新生姜ご飯 畑のお肉の味噌マヨ和え 青菜のすまし汁 くだもの	油揚げ 牛乳 大豆 みそ 豆腐 かまぼこ	米 片栗粉 油 米油 砂糖 マヨネーズ (エッグフリー)	生姜 にんにく たまねぎ ねぎ 小松菜 にんじん 大根 河内晩柑	869	15.4	28.0	4.1
17	金	○	ジャンバラヤ マセドアンサラダ ABCスープ くだもの	とり肉 ウィナー 牛乳 ベーコン	米 バター 米油 はちみつ じゃが芋 マカロニ	にんにく セロリー ピーマン きゅうり 赤ピーマン たまねぎ にんじん コーン マッシュルーム 大根 セミノール	744	13.3	30.0	3.8
20	月	○	豚玉丼 ごま和え カルピスゼリー	豚肉 卵 のり 牛乳 寒天	米 麦 砂糖 こんにゃく 片栗粉 白すりごま カルピス	たまねぎ にんじん 干しいたけ みつば もやし 白菜 小松菜	830	15.7	22.7	3.0
21	火	○	ココア揚げパン 春キャベツのシチュー ピクルス	牛乳 とり肉 豆乳	油 米粉パン 粉糖 砂糖 米油 じゃが芋 バター 小麦粉	セロリー にんじん たまねぎ キャベツ 大根 黄ピーマン きゅうり	786	15.8	38.2	3.2
22	水	○	ご飯 白身魚のマヨコーン焼き 海藻サラダ フルーツポンチ	牛乳 メルルーサ 海藻	米 米油 砂糖 スイーツこんにゃく マヨネーズ (エッグフリー)	コーン キャベツ きゅうり みかん缶 バインアップル缶 桃缶	732	14.8	26.7	1.7
23	木	○	菜飯 じゃが芋のきんぴら かきたま汁 カフェオレゼリー	牛乳 豚肉 とり肉 豆腐 卵 アガー 生クリーム	米 米油 じゃが芋 油 こんにゃく 砂糖 片栗粉	ごぼう にんじん たまねぎ 小松菜 ねぎ	852	12.4	25.1	4.0
24	金	○	☆運動会応援献立☆ チキンみそカツ丼 はりはり汁 冷凍みかん 練馬スバゲティ	とり肉 みそ 牛乳 豚肉	米 麦 小麦粉 パン粉 油 砂糖 春雨	キャベツ にんじん 白菜 水菜 みかん	756	14.2	28.5	3.1
28	火	○	味噌ドレッシングサラダ マーブルケーキ	まぐろ缶 のり 牛乳 みそ 豆乳 卵	スバゲティ オリーブ油 砂糖 米油 ごま油 豆乳バター 小麦粉	にんにく 大根 きゅうり キャベツ もやし にんじん ラズベリー	864	14.6	31.4	3.8
29	水	○	ご飯 魚の塩こうじ焼き きざみ昆布の炒め煮 さつま汁	牛乳 鮭 豚肉 刻み昆布 油揚げ みそ	米 米油 こんにゃく 砂糖 さつま芋	にんじん 大根 ごぼう ねぎ	779	19.7	24.1	3.5
30	木	○	ご飯 新じゃがのそぼろ煮 小魚と大豆のカリカリ揚げ くだもの	牛乳 豚ひき肉 いらご 大豆	米 米油 じゃが芋 砂糖 片栗粉	生姜 にんじん たまねぎ しめじ さやいんげん メロン	742	14.1	21.1	1.7
31	金	ストロベリー	チキンクリームライス 春キャベツのコールスローサラダ ソーダゼリー	とり肉 いんげん豆 牛乳 豆乳 ジョア 寒天	米 麦 バター 米油 小麦粉 オリーブ油 砂糖 ジュース	にんじん たまねぎ マッシュルーム 生姜 にんにく パセリ粉 キャベツ コーン	798	10.0	22.8	2.2

- ★ 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	791	14.8	26.9	3.2	339	110	2.8	218	0.33	0.46	22	7.4



「早寝早起き朝ごはん」
運動シンボルマーク