



5月 献立表



平成 27 年

練馬区立豊玉中学校

| 日 | 曜日 | 牛乳 | 献立名 | 赤の食品 | 黄色の食品 | 緑の食品 | エネルギー たんぱく質 | |
|----|----|----|-------------------------------------|--|--|--|----------------|--|
| | | | | 血や肉になる | 働く力になる | 体の調子を整える | | |
| 1 | 金 | | 開校記念日 | | | | | |
| 4 | 月 | | みどりの日 | | | | | |
| 5 | 火 | | こどもの日 | | | | | |
| 6 | 水 | | 振替休日 | | | | | |
| 7 | 木 | 牛乳 | 三色ごはん のっぺい汁 果物 | 牛乳 たまご 豚肉 油揚げ (削り節) | 米 砂糖 ジャがいも こんにゃく ちくわぶ 片栗粉 米油 | にんじん 小松菜 ねぎ 大根 キヨミオレンジ | 885 35.2 | |
| 8 | 金 | 牛乳 | 菜めし ぶりの照り焼き いそか和え 大根の味噌汁 | 牛乳 ぶり 油揚げ 木綿豆腐 みそ しらす干し もみのり (削り節) (昆布) | 米 砂糖 こんにゃく 豆ふ 白ごま ごま油 米油 | にんじん 大根 しょうが もやし 長ねぎ | 786 35.9 | |
| 11 | 月 | 牛乳 | きなこ揚げパン 中華サラダ 肉団子入り野菜スープ 果物 | 牛乳 豚ひき肉 たまご 木綿豆腐 ポンレスハム (鶏ガラ) | コッペパン 砂糖 片栗粉 春雨 ひまわり油 ごま油 | にんじん しょうが 干しいたけ ねぎ 白菜 もやし きゅうり 果物 | 830 33.8 | |
| 12 | 火 | 牛乳 | ごはん さばのみそ煮 野菜の炒め煮 吉野汁 | 牛乳 さば みそ さつま揚げ 豚肉 絹豆腐 (削り節) | 米 片栗粉 ジャがいも こんにゃく 砂糖 ひまわり油 ごま油 | にんじん 小松菜 いんげん 長ねぎ しょうが ごぼう れんこん 白菜 干しいたけ 冷凍グリーンピース | 796 36.3 | |
| 13 | 水 | 牛乳 | ごはん 豆腐の五目炒め 切り干し大根のナムル 果物 | 牛乳 鶏肉 木綿豆腐 うずら卵 カットわかめ (鶏ガラ) | 米 小麦 砂糖 片栗粉 米油 ごま油 白ごま | にんじん 小松菜 もやし にんにく しょうが ゆでたけのこ ねぎ 干しいたけ 切り干し大根 果物 | 760 30.1 | |
| 14 | 木 | 牛乳 | 大豆と桜エビのご飯 和風オムレツ 玉ねぎとわかめのみそ汁 | 牛乳 大豆 豚ひき肉 油揚げ みそ 木綿豆腐 桜えび ひじき カットわかめ たまご (削り節) | 米 ジャがいも 米油 | いんげん にんじん 玉ねぎ ねぎ | 880 38.3 | |
| 15 | 金 | 牛乳 | ジャージャー麺 抹茶ミルクゼリー きゅうりと大根のピリ辛漬け | 牛乳 大豆 豚ひき肉 みそ | 蒸し中華めん 砂糖 片栗粉 ごま油 | にんじん きゅうり 大根 ねぎ しょうが ゆでたけのこ 干しいたけ 冷凍グリーンピース | 783 30.0 | |
| 18 | 月 | 牛乳 | 麦ご飯 ヘルシーハンバーグ きんぴらごぼう 大根としめじの味噌汁 | 牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 押し豆腐 大豆 さつま揚げ 油揚げ みそ カットわかめ 脱脂粉乳 (さば削り節) | 米 小麦 パン粉 砂糖 片栗粉 つきこん 米油 白ごま ごま油 ジャがいも | にんじん 大根 玉ねぎ れんこん ごぼう 大根 しめじ | 807 33.1 | |
| 19 | 火 | 牛乳 | 高菜とじゃこのチャーハン 菊花蒸し 中華スープ | 牛乳 豚ひき肉 たまご 鶏肉 木綿豆腐 なた ちりめんじゃこ (鶏ガラ) | ぶどうパン 砂糖 ジャがいも 小麦粉 マカロニ マーガリン 油 バター オリーブ油 パン粉 | にんじん 高菜漬 チンゲン菜 にら しょうが ねぎ 玉ねぎ 干しいたけ たけのこ缶 きくらげ にんにく | 773 31.4 | |
| 20 | 水 | 牛乳 | セルフチキンバーガー ミニトマト パセリポテト イタリアンスープ | 牛乳 鶏肉 ベーコン たまご 粉チーズ (鶏ガラ) | セサミンパン 砂糖 ジャがいも パン粉 米油 | にんじん 小松菜 ミニトマト パセリ にんにく 玉ねぎ コーン缶 | 865 39.8 | |
| 21 | 木 | 牛乳 | パプリカライスクリームかけ コーンサラダ つぶつぶみかんゼリー | 牛乳 ベーコン 鶏肉 むきエビ いか 生クリーム カットわかめ 寒天 (豚骨) | 米 小麦粉 砂糖 バター 米油 ごま油 | にんじん 小松菜 にんにく 玉ねぎ キャシュールーム缶 冷凍グリーンピース キャベツ コーン缶 みかん缶 オレンジジュース | 858 30.7 | |
| 22 | 金 | 牛乳 | ごはん ししゃもの南蛮漬け 大豆の磯煮 沢煮椀 | 牛乳 鶏肉 大豆 さつま揚げ 豚肉 ししゃも ひじき (削り節) (昆布) | 米 小麦粉 砂糖 こんにゃく 片栗粉 ひまわり油 ごま油 | にんじん ピーマン 小松菜 大根 干しいたけ えのき もやし たけのこ缶 ねぎ しょうが れんこん グリーンピース | 825 39.3 | |
| 25 | 月 | 牛乳 | 梅と青菜のご飯 ぎせい豆腐 いものこ汁 | 牛乳 たまご 木綿豆腐 豚肉 油揚げ みそ (削り節) | 米 強化米 砂糖 さといも こんにゃく 米油 | 小松菜 にんじん ねぎ 梅ぼし たけのこ缶 干しいたけ ごぼう | 760 32.3 | |
| 26 | 火 | 牛乳 | エッグトースト チリビーンズ 味噌ドレッシングサラダ | 牛乳 たまご ベーコン 豚ひき肉 いんげん豆 みそ カットわかめ | 食パン ジャがいも 砂糖 マヨネーズ オリーブ油 ごま油 | パセリ にんじん トマト缶 小松菜 玉ねぎ しょうが にんにく キャベツ もやし | 818 30.5 | |
| 27 | 水 | 牛乳 | 中華丼 春雨スープ 冷凍パイ | 牛乳 豚肉 むきエビ いか うずら卵 ベーコン 木綿豆腐 (鶏ガラ) | 米 砂糖 片栗粉 春雨 ごま油 | チンゲン菜 にんじん キャベツ しょうが 干しいたけ ねぎ きくらげ たけのこ缶 もやし パイナップル缶詰 | 810 32.0 | |
| 28 | 木 | 牛乳 | 麦ご飯 のりの佃煮 さつま汁 魚の辛子ソース | 牛乳 かじき 豚肉 みそ 木綿豆腐 もみのり (削り節) | 米 小麦 砂糖 片栗粉 さつまいも こんにゃく ひまわり油 | にんじん 玉ねぎ ごぼう ねぎ | 851 36.8 | |
| 29 | 金 | 牛乳 | 勝つ(カツ)カレーライス 福神漬け ほうれん草のしらす和え | 牛乳 豚肉 たまご 生クリーム ちりめんじゃこ (豚骨) | 米 小麦 ジャがいも 小麦粉 パン粉 こんにゃく バター 米油 ひまわり油 | にんじん トマト缶 ほうれん草 玉ねぎ にんにく しょうが もやし 福神漬け りんご | 920 32.4 | |

★学校行事や食材発注の都合により献立を変更することがあります。

♪今月の目標：食事の環境づくり、手早く準備をしよう♪



| | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | カルシウム | 鉄 | ビ タ ミ ン | | | | 食物繊維 | 食塩相当量 |
|-------|-------|-------|-----------------|-------|-----|----------|-------|-------|------|------|-------|
| | kcal | g | % | mg | mg | A μg(RE) | B1 mg | B2 mg | C mg | g | g |
| 今月の平均 | 821 | 33.8 | 25.8 | 406 | 3.6 | 344 | 0.57 | 0.68 | 35 | 6.3 | 3.9 |
| 摂取基準 | 820 | 25~40 | エネルギー比 25~30 | 450 | 4.0 | 300 | 0.50 | 0.60 | 35 | 6.5 | 3.0 |