



5月 献立表

平成 28 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		
2	月	牛乳	じゃこゆかりごはん 豚汁 魚のオニオンソース焼き 果物	牛乳 ちりめんじゃこ かつお 豚肉 豆腐 味噌 (かつお節)	米 片栗粉 砂糖 じゃがいも こんにゃく ひまわり油 米油	にんじん 小松菜 玉ねぎ ごぼう 大根 ねぎ かんきつ系果物	758 39.5	
3	火		憲法記念日					
4	水		みどりの日					
5	木		こどもの日					
6	金	牛乳	ごはん 味噌汁 鶏のから揚げ 青のり粉ふき芋 ミントマト	牛乳 青のり 鶏肉 豆腐 油揚げ 味噌 (かつお節)	米 片栗粉 じゃがいも 米油	ミニトマト 青梗菜 にんじん しょうが 玉ねぎ ねぎ	845 28.3	
9	月	牛乳	ホイコーロー丼 豆腐スープ 塩ナムル	牛乳 わかめ 豚肉 鶏肉 豆腐 味噌 (鶏ガラ)	米 砂糖 片栗粉 ビーフン 米油 ごま油	にんじん 小松菜 キャベツ 生椎茸 ねぎ たけのこ缶 にんにく しょうが 大豆もやし 玉ねぎ	791 30.5	
10	火	牛乳	麦ごはん 呉汁 魚の香味焼き こんにゃくの炒り煮	牛乳 さば 大豆 鶏肉 油揚げ 味噌 (かつお節)	米 大麦 こんにゃく 砂糖 じゃがいも ごま油 米油	にんじん 小松菜 にんにく しょうが ねぎ ごぼう 大根	768 35.4	
11	水	牛乳	フレンチトースト ミネストローネスープ キャベツサラダ	牛乳 クリーム たまご ベーコン 鶏肉 いんげん豆 (鶏ガラ)	食パン 砂糖 マカロニ バター 米油	小松菜 にんじん パセリ キャベツ 緑豆もやし 玉ねぎ セロリー にんにく	753 26.4	
12	木	牛乳	梅と青菜のごはん ひつつみ汁 エビ入り卵焼き	牛乳 エビ たまご 鶏肉 (かつお節) (昆布)	米 砂糖 片栗粉 白玉粉 米油	小松菜 にんじん 梅 ねり梅 ねぎ 冷凍グリーンピース 干し椎茸 大根 ごぼう 白菜	750 32.1	
13	金	牛乳	味噌ラーメン うずら卵の煮付け 青菜とコーンのソテー みかん杏仁豆腐	牛乳 寒天 うずら卵 味噌 (豚骨) (鶏ガラ)	蒸し中華めん 砂糖 ラード 米油 ごま油 ねりごま バター	にんじん 青梗菜 小松菜 にんにく しょうが キャベツ 玉ねぎ もやし セロリー ねぎ コーン缶 レモン汁 みかん缶	835 28.9	
16	月	牛乳	麦ごはん たぬき汁 ししゃもの南蛮漬け ひじき五目豆煮	牛乳 ししゃも ひじき 油揚げ 大豆 さつまいも (かつお節)	米 大麦 片栗粉 砂糖 こんにゃく 米油 ごま油	にんじん 小松菜 玉ねぎ れんこん ごぼう 大根 ねぎ	763 33.3	
17	火	牛乳	セサミトースト 野菜のポタージュ インディアンマカロニ	牛乳 クリーム 豚肉 大豆 (豚骨)	セサミ食パン 砂糖 マカロニ じゃがいも マーガリン ごま 米油 オリーブ油 バター	にんじん 小松菜 パセリ にんにく 玉ねぎ コーンクリーム缶	834 28.0	
18	水	牛乳	ごはん 中華風コーンスープ 魚のにんにく味噌焼き もやしのソテー	牛乳 まかじき 豚肉 たまご レンズ豆 味噌 (鶏ガラ)	米 砂糖 じゃがいも 片栗粉 ごま油 米油	とうがらし にんじん ビーマン にんにく ねぎ もやし 玉ねぎ コーンクリーム缶 コーン缶	769 36.7	
19	木	牛乳	練馬スパゲッティ 抹茶ミルクゼリー イタリアンドレッシングサラダ	牛乳 のり ツナ缶	スパゲッティ 砂糖 オリーブ油 米油	にんじん パセリ 赤ピーマン 大根 キャベツ きゅうり コーン缶 レモン汁 にんにく 玉ねぎ	770 30.2	
20	金	牛乳	炒め大豆ごはん どさんこ汁 ぎせい豆腐	牛乳 青のり わかめ 大豆 たまご 豆腐 鮭 味噌 (かつお節)	米 片栗粉 砂糖 じゃがいも 米油 バター	にんじん 小松菜 たけのこ缶 干し椎茸 ねぎ 玉ねぎ	804 33.9	
23	月	牛乳	豚キムチ丼 トック入りスープ 果物	牛乳 わかめ 豚肉 (鶏ガラ)	米 大麦 砂糖 片栗粉 じゃがいも トック 米油 ごま ごま油	にら こねぎ にんじん 青梗菜 にんにく 玉ねぎ ねぎ 白菜キムチ えのきたけ 果物	819 32.2	
24	火	牛乳	こぎつねごはん 肉じゃが じゃこと大根のサラダ	牛乳 ちりめんじゃこ 鶏肉 油揚げ 豚肉 (かつお節)	米 大麦 砂糖 じゃがいも 米油 ごま油	にんじん 小松菜 玉ねぎ 干し椎茸 冷凍グリーンピース 大根 緑豆もやし	773 31.5	
25	水	牛乳	マーガリンパン チキントマトスープ ポテトのチーズ焼き キャベツ炒め	牛乳 チーズ ベーコン 鶏肉 (鶏ガラ)	マーガリンパン じゃがいも 米油 オリーブ油 バター	パセリ にんじん トマト缶 玉ねぎ キャベツ 緑豆もやし にんにく マッシュルーム缶	753 26.4	
26	木	牛乳	ごはん 味噌汁 魚の梅肉焼き 青菜のレモン醤油和え	牛乳 わかめ ぶり 豆腐 味噌 (かつお節)	米 砂糖 片栗粉 じゃがいも	小松菜 にんじん 大根葉 ねり梅 もやし コーン缶 レモン汁 大根 しめじ ねぎ	768 33.6	
27	金	牛乳	カツカレーライス こんにゃくサラダ	牛乳 豚肉 たまご (豚骨)	米 大麦 じゃがいも 薄力粉 パン粉 こんにゃく 米油 バター	にんじん トマト缶 玉ねぎ にんにく しょうが りんご もやし コーン缶	930 30.4	
30	月		振替休業日					
31	火		運動会予備日【お弁当の準備をお願いします】					

★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。

	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	793	31.6	27.9(24.6g)	379	3.3	237	0.49	0.62	35	5.7	3.3
栄養摂取基準	820	25~40	エネルギー比 25~30	450	4.0	300	0.50	0.60	35	6.5	3.0