

5月 献立予定表

練馬区立中村中学校

平成27年

日	曜	牛乳	献立名	★マークの献立について	おもに体の組織を作る		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
					魚・肉・卵	牛乳・小豆	緑黄色野菜	その他の野菜	穀類・も類	油脂	
					豆製品	魚・海藻	3群	果物	砂糖	6群	
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	《こどもの日の行事食》 ★かつおごはん みそドレッシングサラダ かきたま汁 抹茶ミルク	緑起魚「かつお」で、かつおごはんを作ります	かつお 米みそ そうだがつお節 鶏肉 木綿豆腐 たまご	牛乳 だし昆布 粉寒天 クリーム	万能ねぎ アスパラガス にんじん こまつな	しょうが キャベツ りょくとうもやし 玉葱 えのきたけ	水稲穀粒 米粒 麦 三温糖 上白糖 かたくり粉	こめ油	797 32.3	
8	金	麦ご飯 ジャンボシューマイ マーボー春雨 ★サンラータン	中華料理の1つで酸味があるスープです	豚ひき肉 鶏ひき肉 麦みそ 鶏ガラ 鶏肉 木綿豆腐	牛乳 ほしひじき	にんじん たら チンゲンサイ	しょうが 玉葱 ねぎ グリンピース(冷凍) にんにく りょくとうもやし 干し椎茸 だいこん	水稲穀粒 米粒 麦 かたくり粉 しゅうまいの皮 はるさめ	ごま油 こめ油	795 31.5	
11	月	ご飯 魚の味噌マヨネーズ焼き 切干大根の煮物 ★豆腐団子汁	白玉粉と豆腐で団子を作ります	メルルーサ 米みそ 大豆 油揚げ さつま揚げ 絹ごし豆腐 鶏肉 そうだがつお節	牛乳 だし昆布	にんじん さやいんげん ほうれんそう	干し椎茸 切干しだいこん だいこん 玉葱	水稲穀粒 米粒 麦 三温糖 白玉粉 じゃがいも	マヨネーズ こめ油	846 35.9	
12	火	チキンライス パナサラダ ★イタリانسープ	チーズ、たまご、パン粉を合わせてスープに入れます	鶏肉 まぐろ缶詰 豚骨 豚肉 たまご	牛乳 パルメザンチーズ	トマト缶詰 にんじん アスパラガス こまつな	玉葱 マッシュルーム水煮 グリンピース(冷凍) キャベツ レモン しょうが にんにく セロリ とうもろこし缶詰	水稲穀粒 米粒 麦 三温糖 じゃがいも パン粉	こめ油	814 32.3	
13	水	ご飯 ビーンズコロッケ 大根の辛子和え ★春野菜のみそ汁	新キャベツ、新玉葱が入ります	金時豆 豚ひき肉 たまご そうだがつお節 油揚げ 米みそ	牛乳 ほしひじき ちりめんじゅこ 焼きのり 煮干し	にんじん ほうれんそう こまつな	セロリ 玉葱 だいこん キャベツ	水稲穀粒 米粒 麦 じゃがいも 乾燥マッシュポテト 薄力粉 パン粉	こめ油	855 29.7	
14	木	シナモントースト ★グリーンサラダ キャベツシチュー 果物(みしょうかん)	チンゲンサイ、ブロッコリー、青ピーマンのサラダです	ボンレスハム ベーコン 鶏肉 鶏ガラ	牛乳 クリーム	チンゲンサイ ブロッコリー 青ピーマン にんじん ほうれんそう	玉葱 りんご とうもろこし缶詰 キャベツ みしょうかん	胚芽パン グラニュー糖 三温糖 じゃがいも 薄力粉	マーガリン こめ油 有塩バター	872 31.3	
15	金	ご飯 ★フーヨーハイ じゃがいもの中華炒め 青梗菜のスープ	カニフレークが入った卵焼きに中華あんをかけます	たまご かにフレーク 鶏ガラ 豚ひき肉 鶏肉 木綿豆腐	牛乳	にんじん たら 青ピーマン チンゲンサイ	だいこん 干し椎茸 ねぎ 玉葱 セロリ にんにく ぶなしめじ	水稲穀粒 米粒 麦 三温糖 かたくり粉 じゃがいも	こめ油 ごま油	818 31.8	
18	月	ご飯 鶏肉のバーベキューソースかけ ほうれん草とキャベツのソテー 洋風スープ	すりおろしたりんごを加えてソースを作ります	鶏肉 ベーコン 豚肉 金時豆 木綿豆腐 豚骨	牛乳	ほうれんそう こまつな にんじん	しょうが ねぎ にんにく りんご とうもろこし缶詰 キャベツ 玉葱 かぶ	水稲穀粒 米粒 麦 三温糖 じゃがいも	有塩バター こめ油	831 34.0	
19	火	《食育の日》 ★グリーンピースご飯 鮭のにんにく焼き 五目きんぴら 具だくさんのみそ汁	旬の野菜「グリーンピース」をごはんと一緒に炊き込みます	しろさけ 豚肉 さつま揚げ そうだがつお節 生揚げ 米みそ	牛乳 だし昆布 乾燥わかめ	にんじん こまつな	グリーンピース(生) にんにく ごぼう れんこん だいこん キャベツ	水稲穀粒 米粒 麦 こんにやく 三温糖 じゃがいも	有塩バター こめ油 ごま油 白ごま	807 39.6	
20	水	★スパゲティミートソース 大根おろしドレッシングサラダ 果物(りんご)	野菜と豚肉をトマトソースでじっくり煮込みます	ベーコン 豚ひき肉 青大豆	牛乳	にんじん 青ピーマン トマト缶詰 トマトピューレ こまつな	にんにく 玉葱 セロリ キャベツ とうもろこし缶詰 だいこん りんご	スパゲティ 薄力粉 三温糖	こめ油	826 34.4	
21	木	ごまご飯 ★豆腐入り卵焼き 筑前煮 かぶと生揚げのみそ汁	豆腐を入れてふんわり食感に仕上げます	鶏ひき肉 木綿豆腐 たまご 鶏肉 そうだがつお節 生揚げ 米みそ	牛乳 ほしひじき 煮干し	にんじん こまつな	干し椎茸 ねぎ ごぼう だいこん かぶ 玉葱	水稲穀粒 米粒 麦 三温糖 こんにやく	白ごま こめ油	821 36.2	
22	金	ビビンバ わかめスープ ★キャラメルポテト	揚げたさつまいもに、溶かしバターをからめます	豚ひき肉 大豆 米みそ 鶏ガラ 木綿豆腐	牛乳 乾燥わかめ	にんじん こまつな	にんにく しょうが だいこん りょくとうもやし 玉葱 ねぎ えのきたけ	水稲穀粒 米粒 麦 三温糖 かたくり粉 さつまいも	こめ油 有塩バター	854 29.6	
25	月		振替休業日								
26	火		振替休業日 予備日								
27	水	ご飯 ★ニギスのいそべ揚げ キャベツの糸寒天和え 豚汁	ふつくらとした白身のお魚でカルシウムが豊富です	たまご そうだがつお節 豚肉 木綿豆腐 米みそ 油揚げ	牛乳 ニギス あおのり 粉寒天 煮干し	青ピーマン にんじん こまつな	キャベツ ごぼう だいこん ねぎ えのきたけ	水稲穀粒 米粒 麦 薄力粉 三温糖 じゃがいも こんにやく	こめ油	814 32.4	
28	木	カレーチーズサンド ポテトサラダ ★ペイザンヌスープ	鶏肉、野菜、豆が入った洋風のスープです	豚ひき肉 ボンレスハム 鶏ガラ 金時豆 鶏肉 ベーコン	牛乳 ピザ チーズ	にんじん 青ピーマン トマトピューレ ほうれんそう	しょうが 玉葱 きゅうり セロリ にんにく かぶ	食パン じゃがいも 三温糖	マーガリン こめ油	807 33.5	
29	金	ご飯 鶏肉のチリソース ★ナムル 春雨スープ	カルシウムが豊富な切り干し大根が入ります	鶏肉 豚骨 豚肉 木綿豆腐	牛乳	ほうれんそう にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく ねぎ キャベツ 切干しだいこん はくさい ぶなしめじ	水稲穀粒 米粒 麦 かたくり粉 三温糖 はるさめ	こめ油 ごま油	821 36.6	

※食材の関係により献立を変更する場合があります。ご了承ください。