

5月 献立予定表

練馬区立中村中学校

平成 28年

日	曜	牛乳	献立名		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 豆製品 1群	牛乳小 魚海藻 2群	緑黄色 野菜 3群	その他の野菜 果物 4群	穀類いも類 砂糖 5群	油脂 6群	
2	月		《八十八夜》 かつおごはん みそドレッシングサラダ かきたま汁 ★抹茶ミルクソー 八十八夜にちな んだメニューで す。	かつお みそ 鶏 肉 豆腐 たまご だし：かつお節・ 昆布	牛乳 小 粉寒天 生ク リーム	ごねぎ に んじん こ まつな	しょうが キャベツ きゅうり りょくとうも やし 玉葱 えのきたけ	精白米 大麦(米 粒麦) 三温糖 かたくり粉 上 白糖	こめ油	788 32.8	
3	火		憲法記念日								
4	水		みどりの日								
5	木		こどもの日								
6	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	豚肉 鶏肉 大豆 麦みそ 豆腐 だし：鶏ガラ	牛乳 ほ しひじ き	にら にん じん チン ゲン菜	しょうが 玉葱 グリン ピース にんにく りよ くとうもやし 干し椎茸 だいこん	精白米 大麦(米粒 麦) かたくり粉 しゅうまいの皮 三温糖 はるさめ	ごま油 こめ油	800 32.1	
9	月		ポークハヤシライス ★アスパラサラダ 果物(オレンジ) 旬のアスパラを 使っています。	豚肉 だし：豚骨	牛乳 生 クリーム	にんじん トマト ビュレ 赤 ピーマン アス パラガス	しょうが 玉葱 グリン ピース にんにく りよ くとうもやし 干し椎茸 だいこん	精白米 大麦(米粒 麦) 薄力粉 中ざら糖 三温 糖	有塩ハ ター こめ油	835 25.6	
10	火		ご飯 ほっけの塩焼き ★肉じゃが みそ汁 新じゃがいもを 使った肉じゃが です。	ほっけ 豚肉 油揚 げ みそ だし：がつお節・ 昆布	牛乳 わ かめ	にんじん さやいんげ ん	しょうが 玉葱 だい こん ねぎ	精白米 大麦(米 粒麦) 新じゃ がいも 糸こん にやく 三温糖	こめ油	775 31.9	
11	水		丸パン ★ビーンズコロッケ 茹でキャベツ 野菜スープ 金時豆を入れて で成型した手作 りの揚げたてコ ロッケです。	金時豆 豚肉 鶏肉 ベーコン だし：豚骨	牛乳	にんじん こまつな	玉葱 キャベツ とうも ろこし セロリー	丸パン じゃが いも マッシュ ポテト 小麦粉 パン粉	こめ油	811 28.5	
12	木		ご飯 ★フーヨーハイ じゃが芋の中華炒め 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 豚 肉 鶏肉 豆腐 だし：鶏ガラ	牛乳	ごねぎ に んじん チ ンゲンツァ イ	たけのこ 切干しだい こん 干し椎茸 ねぎ 玉 葱 スナップえんどう にんにく しめじ	精白米 大麦(米 粒麦) 三温糖 かたくり粉 じゃがいも	こめ油 ごま油	813 30.8	
13	金		五目ご飯 じゃこと水菜の和え物 ★豆腐団子汁 白玉粉と豆腐で 団子を作ります 。	鶏肉 大豆 油揚げ 豆腐 豚肉 だし：がつお節・ 昆布	牛乳 わ かめ ちりめん じゃこ	にんじん さやえんどう 水菜 こ まつな	ごぼう 干し椎茸 きゅ うり キャベツ だい こん えのきたけ	精白米 大麦(米 粒麦) 三温糖 白玉粉	こめ油	793 29.6	
16	月		ご飯 ★鶏肉の照り焼き ひじきと大豆の煮物 みそ汁 焼いた鶏肉の上 に照り焼きソー スをかけます。	鶏肉 油揚げ 大豆 凍り豆腐 みそ だし：がつお節・ 煮干し	牛乳 ほ しひじ き	にんじん さやいんげ ん ほうれ んそう	かぶ 玉葱	精白米 大麦(米 粒麦) 三温糖 かたくり粉 つ きこんにやく	こめ油 白ごま	776 31.6	
17	火		シナモントースト ★グリーンサラダ コーンシチュー アスパラ・きゅう り・スナップエン ドウを使ったサ ラダです。	ボンレスハム 鶏肉 白いんげん豆 だし：鶏ガラ	牛乳 脱 脂粉乳 生ク リーム	アスパラガ ス にんじ ん	キャベツ スナップえん どう きゅうり 玉葱 り んご とうもろこし	パンブキン食パ ン グラニュー 糖 三温糖 じゃ がいも 小麦粉	マーガ リン こめ油 有塩パ ター	844 28.7	
18	水		★五目あんかけ焼きそば 中華風ポテトサラダ 果物(甘夏柑) あんかけにえ び・いか・うずら の卵が入りま す。	豚肉 いか えび う ずら卵 だし：鶏ガラ	牛乳	にんじん チンゲン菜 ピーマン	しょうが にんにく た けのこ 干し椎茸 玉葱 キャベツ りょくとうも やし 甘夏柑	中華めん 三温糖 かたくり粉 じゃがいも	こめ油 ごま油 米ぬか 油	823 31.0	
19	木		グリーンピースご飯 鮭のねぎ味噌焼き 五目きんぴら ★のっぺい汁 新潟県の郷土 料理、野菜と肉 を入れたすまし 汁にとろみをつ けます。	鮭 みそ 豚肉 さつま揚げ 鶏肉 だし：がつお節・ 昆布	牛乳	にんじん	グリーンピース ねぎ ご ぼう れんこん だい こん	精白米 大麦(米粒 麦) 三温糖 糸 こんにやく 三温糖 じゃがいも 竹輪 ふ かたくり粉	こめ油 ごま油 白ごま	782 38.3	
20	金		ビビンバ ★トック入り卵スープ 果物(宇和ゴールド) 韓国もちのトック を入れた野菜卵 スープです。	豚肉 大豆 みそ 鶏肉 たまご だし：豚骨	牛乳	にんじん こまつな	にんにく しょうが りょくとうもやし ぜん まい はくさい 干し椎 茸 ねぎ 宇和ゴールド	精白米 大麦(米粒 麦) 三温糖 かた くり粉 韓国もち	こめ油 ごま油 白ごま	836 31.8	
23	月		振替休業日								
24	火		振替休業日 予備日								
25	水		じゃこ菜めし ★ふくさ卵 野菜の炒り煮 みそ汁 鉄分豊富なひじ きが入った卵焼 きです。	豚ひき肉 たまご 鶏肉 生揚げ みそ だし：がつお節・ 煮干し	牛乳 ほ しひじ き りめんじ ゃこ	にんじん ごねぎ さ やいんげん	ごぼう だいこん 玉葱 キャベツ えのきたけ ねぎ	精白米 大麦(米粒 麦) 三温糖 こんにやく	こめ油	796 32.7	
26	木		ジャンバラヤ カリカリポテトのツナサラダ ★ペイザンヌスープ 色紙切りに切 った野菜の入 った洋風スー プです。	豚肉 鶏肉 ウィ ンナー まぐろ 缶詰 だし：鶏ガラ	牛乳	にんじん こまつな	にんにく 玉葱 とうも ろこしキャベツ きゅ うり レモン セロリー かぶ	精白米 大麦(米 粒麦) じゃが いも 三温糖	有塩パ ター こめ油	803 24.8	
27	金		ごはん ★厚揚げと豚肉のみそ炒め 春雨サラダ りんごゼリー 豆板醤が入り少 しピリ辛のみそ 炒めです。	豚肉 生揚げ みそ テンメンジャン だし：鶏ガラ	牛乳 粉 寒天	青ピーマン 赤ピーマン にんじん こ まつな	にんにく しょうが ね ぎ キャベツ 干し椎茸 た けのこ りょくとうも やし りんごジュース	精白米 大麦(米粒 麦) 三温糖 かたくり粉 は るさめ 上白糖	こめ油 ごま油 白ごま	805 29.5	
30	月		★スパゲティミートソース オニオンドレッシングサラダ 果物(美生柑) 野菜と豚肉をト マトソースでじ ゃくり煮込みま す。	ベーコン 豚肉 大 豆	牛乳粉 チーズ	にんじん トマト缶詰 トマト ピューレ	にんにく 玉葱 セロ リー マッシュルー ム キャベツ きゅうり と うもろこし 美生柑	スパゲティ 小 麦粉 三温糖	こめ油	812 33.6	
31	火		ごはん・のりの佃煮 ★ニギスの磯辺揚げ 大根の辛子和え 汁 ふつくらとした白 身のお魚でカル シウムが豊富で す。	にぎす 竹輪 豚肉 油揚げ 大豆 みそ だし：がつお節・煮 干し	牛乳 焼 きのり あおの り	ほうれんそ う にんじ ん こまつ な	だいこん ごぼう ねぎ	精白米 大麦(米粒 麦) 三温糖 小麦 粉 じゃがいも こ んにやく	こめ油	801 33.4	

※食材の関係により献立を変更する場合があります。ご了承願います。