



# 5月 献立予定表



# 練馬区立中村中学校

平成 29 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・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂	
					1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1	月		<b>開校記念日</b>								
2	火		山菜おこわ ★魚の黄金焼き 春野菜のみそ汁 八十八夜の抹茶豆腐プリン	マヨネーズやチーズを混ぜたソースを魚にかけて焼きます	豚肉 マス 油揚げ みそ 豆乳 あずき だし：かつお節	牛乳 チーズ 刻み昆布 アガー 生クリーム	にんじん みつば	干し椎茸 ぜんまい わらび にんにく 玉葱 キャベツ	精白米 もち米 砂糖	マヨネーズ (卵不使用製品)	892 35.5
3	水		<b>憲法記念日</b>								
4	木		<b>みどりの日</b>								
5	金		<b>こどもの日</b>								
8	月		ごはん 鶏肉のバーベキューソースかけ 野菜ソテー ★ペイザンヌスープ	具材を色紙切りにそろえたスープです	鶏肉 ベーコン 豚肉 だし：鶏ガラ	牛乳	こまつな にんじん かぶ菜	しょうが ねぎ にんにく 玉葱 もやし コーン かぶ	精白米 砂糖 じゃが芋	こめ油 バター	801 31.4
9	火		ドライカレー ★カリカリポテトのサラダ くだもの(マンダリンオレンジ)	細切りのポテトを揚げてサラダのトッピングにします	豚肉 レンズ豆 だし：豚骨	牛乳	にんじん ピーマン青・赤 トマトビュレ	にんにく しょうが 玉葱 干しぶどう キャベツ きゅうり レモン マンダリンオレンジ	精白米 米粉 じゃが芋 砂糖	大豆油(揚げ油) こめ油 バター	897 28.9
10	水		キムチチャーハン 小松菜とひじきのナムル ★トック入りスープ	韓国もちのトックを入れたスープです	豚肉 鶏肉 だし：鶏ガラ	牛乳 ひじき	ピーマン こまつな にんじん	ねぎ 白菜キムチ 大豆もやし にんにく 大根 白菜	精白米 大麦 砂糖 トック(もち)	こめ油 ごま油 白ごま	801 26.5
11	木		ごはん 切干大根の煮物 ★赤魚のごまみそ焼き かき玉汁	地元のみそ屋さんのみそを使います	赤魚 みそ 油揚げ 鶏肉 豆腐 たまご だし：かつお節・こんぶ	牛乳	にんじん さやいんげん ほうれん草	切干大根 玉葱	精白米 砂糖 片栗粉	こめ油 白ごま	801 37.6
12	金		★五目うどん じゃが芋もち くだもの(なつみ)	野菜や肉をたっぷり入れたつけ汁です	豚肉 油揚げ 白いんげん豆 だし：かつお節・こんぶ	牛乳	にんじん こまつな	大根 干し椎茸 ねぎ なつみ	うどん 砂糖 じゃが芋 片栗粉 水あめ	大豆油 (揚げ油) バター	803 26.4
15	月		麦ごはん マーボー豆腐 春雨サラダ ★くだもの(宇和ゴールド)	愛媛県産のグレイプフルーツに似たさっぱりした味の柑橘類です	豚肉 大豆 八丁みそ 豆腐 ハム だし：鶏ガラ	牛乳	にんじん にら	にんにく しょうが 干し椎茸 玉葱 たけのこ ねぎ もやし きゅうり 宇和ゴールド	精白米 大麦 砂糖 片栗粉 緑豆春雨	こめ油 ごま油 白ごま	874 33.0
16	火		練馬スパゲティ じゃが芋のチーズ焼き ★スナッフえんどう	旬のスナッフえんどうを塩ゆでして提供します	ツナ ベーコン だし：かつお節	牛乳 刻みのり チーズ	にんじん	大根 玉葱 コーン スナッフえんどう	スパゲティ 砂糖 じゃが芋	こめ油 バター	824 33.6
17	水		★焼き肉丼 にらともやしのスープ みかん杏仁	豚肉をタレに漬け込み野菜と一緒に炒めます	豚肉 鶏肉 だし：豚骨	牛乳 アガー	にんじん ピーマン にら	にんにく 干し椎茸 たけのこ 玉葱 もやし みかん缶	精白米 大麦 砂糖 片栗粉	こめ油	832 30.0
18	木		★二色サンド(マカリン・ママレード) フレンチサラダ アスパラ入りクリームシチュー	黒砂糖食パンにマーガリン・食パンにママレードをはさみます	鶏肉 白いんげん豆 だし：鶏ガラ	牛乳 生クリーム チーズ	にんじん アスパラガス	キャベツ きゅうり コーン 玉葱 エリンギ ママレードジャム	食パン 黒砂糖パン 砂糖 じゃが芋 米粉	マーガリン こめ油	797 29.0
19	金		《食育の日》 グリーンピースごはん ★かつおのあずま煮 煮びたし みそ汁	揚げた魚に甘辛いタレをからめます	かつお 凍り豆腐 生揚げ みそ だし：かつお節	牛乳 わかめ	こまつな にんじん 水菜	グリーンピース しょうが 白菜 玉葱	精白米 砂糖 片栗粉 こんにやく	大豆油 (揚げ油)	798 38.7
22	月		<b>振替休業日</b>								
23	火		<b>振替休業日 予備日</b>								
24	水		シーフードピラフ アスパラ入りサラダ ★イタリアンスープ	たっぷり野菜とふわふわたまごのスープです	鶏肉 えび いか あさり ベーコン たまご だし：鶏ガラ	牛乳 チーズ	にんじん 赤ピーマン さやいんげん こまつな アスパラガス	玉葱 エリンギ 黄ピーマン キャベツ コーン	精白米 大麦 砂糖 パン粉	こめ油 バター	804 32.7
25	木		麦ごはん ジャンボ揚げ餃子 ★華風きゅうり わかめスープ	きゅうりをピリ辛だれに漬けます	豚肉 鶏肉 豆腐 だし：鶏ガラ	牛乳 ひじき わかめ	にら にんじん	キャベツ にんにく しょうが きゅうり 玉葱 えのき ねぎ	精白米 大麦 小麦粉 砂糖 餃子の皮	大豆油 (揚げ油) ごま油	802 29.5
26	金		ごはん 大根の甘酢あえ ★生揚げの炒め煮 くだもの(美生柑)	野菜と豚肉も一緒に入れてみそ味で仕上げます	豚肉 生揚げ みそ だし：鶏ガラ	牛乳 わかめ	にんじん チンゲン菜 しそ菜	にんにく しょうが たけのこ 玉葱 きゅうり 大根 白菜 美生柑	精白米 砂糖 片栗粉	こめ油	800 32.1
29	月		親子丼 キャベツの塩昆布あえ ★きのことおおさのすまし汁	えのき・まいたけ・しめじを入れます	鶏肉 なたと たまご だし：かつお節	牛乳 塩昆布 あおさ	にんじん みつば 水菜	玉葱 干し椎茸 キャベツ えのき しめじ まいたけ ねぎ	精白米 砂糖 片栗粉		805 36.8
30	火		丸パン ★イタリアンハンバーグ コーンポテト 野菜スープ	ハンバーグの上にトマトソースをかけます	豚肉 おから レンズ豆 ベーコン だし：豚骨	コービー牛乳 牛乳 チーズ	パセリ にんじん こまつな トマト缶	玉葱 コーン 白菜	丸パン パン粉 砂糖 じゃが芋	こめ油 オリーブ油 マーガリン	810 36.0
31	水		菜めし ★ニギスのから揚げ 野菜のごまあえ 具だくさんみそ汁	ふっくらとした自身の小魚でカルシウムが豊富です	油揚げ 豆腐 大豆 みそ だし：かつお節	牛乳 ニギス	こまつな にんじん	もやし 大根 ねぎ	精白米 大麦 片栗粉 砂糖 こんにやく じゃが芋	大豆油 (揚げ油) 白ごま	792 30.7

※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。