



# 5月 献立予定表



# 練馬区立中村中学校

平成 30 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 1群	牛乳・小魚・海藻 2群	緑黄色野菜	その他の野菜 果物 4群	穀類いも類 砂糖 5群	油脂 6群	
1	火	牛乳	《開校記念日お祝い給食》 ★鯛飯 鶏肉の照り焼き 大根サラダ すまし汁	鯛のそぼろを作り、ご飯と混ぜ合わせて作ります	まだい メルル-サ 鶏肉 だし：かつお節	牛乳	にんじん 赤ピーマン かぶ(葉)	干し椎茸 だいこん きゅうり かぶ ねぎ	精白米 大麦 砂糖	米油	803 33.9
2	水	牛乳	★山菜おこわ キャベツの甘酢あえ 白菜と肉だんごのスープ 抹茶豆乳プリン	ぜんまい、わらびなどの山菜が入ったおこわです	豚肉 たまご 調製豆乳 あずき だし：鶏がら	牛乳 わかめ 生クリーム 昆布 アガー	にんじん こまつな にら	椎茸 ぜんまい わらび キャベツ きゅうり ねぎ しょうが はくさい 玉葱	精白米 もち米 砂糖 緑豆春雨 片栗粉	ごま油	804 27.0
3	木		<b>憲 法 記 念 日</b>								
4	金		<b>み ど り の 日</b>								
7	月	牛乳	しょうゆラーメン もやしのピリ辛和え ★キャラメルポテト	揚げたさつまいもにキャラメルソースを絡めます	豚肉 なると 油揚げ だし：鶏がら	牛乳	にんじん こまつな	しょうが にんにく ねぎ 玉葱 はくさい りょくとうもやし	中華めん 砂糖 さつまいも	米油 バター 白ごま	873 30.1
8	火	牛乳	★回鍋肉丼 ★玉ねぎとコーンのスープ 果物(セミノール)	粒のコーンとクリームコーンを入れたスープです	豚肉 米みそ 鶏モモ肉 甜麺醤 だし：鶏がら	牛乳	にんじん 青、赤ピーマン こまつな	にんにく しょうが ねぎ 椎茸 キャベツ 玉葱 とうもろこし セミノール	精白米 大麦 砂糖 片栗粉	米油 ごま油	798 27.4
9	水	牛乳	★麦ご飯 ★ジャンボ揚げ餃子 華風きゅうり わかめスープ	15cmの大きな餃子の皮に具を包んで揚げます	豚ひき肉 鶏ムネ肉こま 鶏ひき肉 絹ごし豆腐 だし：鶏がら	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 えのきたけ ねぎ	精白米 大麦 薄力粉 きょうごの皮 砂糖	ごま油 大豆油 ラー油	797 29.1
10	木	牛乳	★ご飯 さば文化干し ★彩りきんぴら 大根と豆腐の味噌汁	赤・青ピーマンを入れた彩りのよいきんぴらです	さば文化干し 油揚げ 木綿豆腐 米みそ だし：かつお節	牛乳	にんじん 青、赤ピーマン こまつな	ごぼう だいこん れんこん えのきたけ	精白米 砂糖	こめ油 ごま油	860 31.8
11	金	牛乳	★カレーピラフ ★スパニッシュオムレツ 野菜スープ	豚ひき肉、じゃがいもなど入れた具たくさんのおムレツです	ベーコン 豚ひき肉 大豆 たまご 豚かた肉 だし：鶏がら 豚骨	牛乳 生クリーム パセリ	にんじん 青ピーマン	玉葱 とうもろこし レタス キャベツ	精白米 大麦 じゃがいも 砂糖	米油 バター	845 29.8
14	月	牛乳	★ご飯 ★厚揚げの炒め煮 キャベツのサラダ 果物(カラマンダリン)	豆板醤が少し入り、ピリ辛な炒めものです	豚モモ肉 生揚げ 米みそ 油揚げ	牛乳	にんじん チンゲンツァイ	にんにく しょうが 筍 玉葱 白菜 きゅうり キャベツ マンダリンオレンジ	精白米 砂糖 片栗粉	こめ油	849 32.5
15	火	牛乳	★練馬スパゲティ じゃがいものチーズ焼き ミニトマト	おろした練馬大根をたっぷり使います	まぐろ缶詰 ベーコン だし：かつお節	牛乳 刻みのり ピザチーズ	にんじん ミニトマト	だいこん 玉葱 とうもろこし	スパゲティ じゃがいも 砂糖	米油 バター	819 32.5
16	水	牛乳	★焼き肉丼 にらともやしのスープ みかん杏仁	コチュジャンベースのタレで甘辛く炒めた豚肉をどんぶりにします	豚かた肉 鶏モモ肉 だし：豚骨	牛乳 アガー	にんじん 青ピーマン にら	にんにく 椎茸 たけのこ 玉葱 りょくとうもやし 温州蜜柑缶詰	精白米 大麦 砂糖 片栗粉	米油	817 29.9
17	木	牛乳	★二色サンド フレンチサラダ アスパラ入りシチュー	黒砂糖食パンにマーガリン・食パンにマーレードを挟みます	鶏ムネ肉こま 白いんげん だし：鶏がら	牛乳 粉チーズ 生クリーム	にんじん アスパラガス	マーレード キャベツ きゅうり とうもろこし 玉葱 エリンギ	食パン 米粉 黒砂糖食パン 砂糖 じゃがいも	マーガリン 米油	803 28.8
18	金	牛乳	★グリーンピースご飯 ★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 米みそ だし：かつお節	牛乳 わかめ	にんじん こまつな 水菜	グリーンピース しょうが はくさい 玉葱	精白米 片栗粉 砂糖	大豆油	801 39.0
21	月		<b>振 替 休 業 日</b>								
22	火		<b>振 替 休 業 日 予 備 日</b>								
23	水	牛乳	★ご飯 ★ひじき入り厚焼卵 キャベツの糸寒天あえ 豚汁	豚ひき肉、ひじきが入った卵液をカップに流して焼きます	鶏ひき肉 たまご 油揚げ 豚ばら肉 豆腐 米みそ だし：かつお節	牛乳 芽ひじき 糸寒天	にんじん	しょうが 玉葱 キャベツ きゅうり ごぼう だいこん ねぎ えのきたけ	精白米 大麦 砂糖 じゃがいも	米油	853 32.9
24	木	牛乳	★菜めし ★赤魚の西京みそ漬け焼き 切干大根の煮物 のっぺい汁	地元のみそ屋さんのみそを使います	あかうお 西京みそ 油揚げ さつま揚げ 豚モモ肉 竹輪 だし：かつお節	牛乳 昆布	菜めしの素 にんじん さやいんげん	干し椎茸 切干しだいこん だいこん ねぎ	精白米 大麦 砂糖 さといも こんにやく 片栗粉	米油	790 35.2
25	金	牛乳	★キムチチャーハン 小松菜とひじきのナムル ワントンスープ	キムチはアレルゲンフリーのキムチを使います	豚ばら肉 豚かた肉 だし：鶏がら	牛乳 ひじき	青ピーマン こまつな にんじん にら	ねぎ はくさい(キムチ漬け) キャベツ にんにく しょうが りょくとうもやし	精白米 大麦 砂糖 ワントンの皮	米油 ごま油 白ごま	789 25.6
28	月	牛乳	★チキンカレー 和風サラダ 果物(甘夏)	油、バター、小麦粉を炒めて、ルーを作ります。	鶏ムネ肉 だし：鶏がら 豚骨	牛乳	にんじん	にんにく しょうが 玉葱 キャベツ きゅうり だいこん 甘夏みかん	精白米 大麦 じゃがいも 薄力粉 砂糖	米油 バター	868 26.8
29	火	牛乳	★みそ風味まぜご飯 高野豆腐と根菜の煮物 すまし汁	切干し大根、ベーコンなど入れた混ぜご飯です	ベーコン 豚モモ肉 米みそ 鶏モモ肉 凍り豆腐 だし：かつお節	牛乳	にんじん さやいんげん ほうれんそう	にんにく ねぎ 切干しだいこん ごぼう しょうが だいこん	精白米 大麦 つきこんにやく 砂糖 さといも 片栗粉	米油	817 31.4
30	水	牛乳	★チリチーズドック ★マスタードサラダ ポトフ	粒マスタードを使ったドレッシングです	豚ひき肉 大豆 豚かた肉 ウィナー だし：鶏がら	牛乳 チーズ	トマト缶 赤ピーマン にんじん	玉葱 はくさい きゅうり とうもろこし缶詰 にんにく セロリ キャベツ	コッペパン 砂糖 はちみつ じゃがいも	米油	826 36.3
31	木	牛乳	★ご飯 ハタハタのから揚げ もやしのごま和え ★具たくさんみそ汁	大根、人参、こんにやく、じゃがいも、豆腐など入り具たくさんです	油揚げ 絹ごし豆腐 大豆 米みそ はたはた だし：かつお節	牛乳	こまつな にんじん	りょくとうもやし だいこん ねぎ	精白米 大麦 片栗粉 砂糖 こんにやく じゃがいも	大豆油 白ごま	809 29.7

※食材の関係により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

栄養 摂取量	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩相当量 g
今月分平均	822	31.0	26.1	362	2.9	311	0.47	0.58	37	5.8	3.3
学校給食摂取基準	820	30(25-40)	22.7-27.3	450	4	300	0.50	0.6	35	6.5	3.0