

# [ 献立表 ]

平成27年5月度

練馬区立北町中学校

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	栄養価			
7 木	牛乳 セサミトースト ハンガリアンシチュー ハニーオニオンサラダ	豚モモ	牛乳 チーズ	食パン グラニュー糖 じゃがいも 薄力粉 はちみつ	マーガリン ごま ごまペースト油 有塩バター	にんじん トマト缶詰 パセリ	玉葱 キャベツ きゅうり コーン	エネルギー 801 kcal たんぱく質 27.4 g 脂質 36.1 g 食塩相当量 3.4 g
8 金	牛乳 ご飯 青森県弘前いがめんち アピオスとさつま芋揚げ 青森県 けの汁	いか 凍り豆腐 油揚げ みそ	牛乳 ちりめんじゃこ	米 薄力粉 上白糖 かたくり粉 アピオス さつまいも 板こんにゃく	油	しそ葉 にんじん	桜の塩漬け しょうが 玉葱 ごぼう だいこん ねぎ 干し椎茸 ふき	エネルギー 846 kcal たんぱく質 31.4 g 脂質 19.3 g 食塩相当量 3.7 g
11 月	牛乳 生姜ごはん 鯖の菜種焼き 小松菜のゴマ昆布 キャベツと油揚げの味噌汁	油揚げ さわら ゆでたまご みそ	牛乳 塩昆布	米	マヨネーズ ごま	パセリ こまつな にんじん	しょうが りょくとうもやし キャベツ	エネルギー 817 kcal たんぱく質 35.1 g 脂質 32.8 g 食塩相当量 4 g
12 火	牛乳 レンズミートスパゲッティ バジルドレッシングサラダ 白ごまココアプリン	豚ひき肉 レンズまめ ゼラチン	牛乳 粉チーズ 寒天 脱脂粉乳 生クリーム	スパゲッティ 上白糖	オリーブ油 油 ごまペースト	にんじん トマト缶詰 パセリ 赤ピーマン	にんにく セロリー 玉葱 マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン	エネルギー 860 kcal たんぱく質 33.4 g 脂質 30.3 g 食塩相当量 3.3 g
13 水	牛乳 チョコチップパン オランダ ハッシュ オランダ フッツポット オランダエルテンスープ	豚モモ ウィンナー	牛乳	チョコチップパン じゃがいも	有塩バター 油	にんじん グリーンピース	にんにく 玉葱 セロリー	エネルギー 803 kcal たんぱく質 34.5 g 脂質 31.7 g 食塩相当量 3.9 g
14 木	牛乳 海鮮チャーハン ビーフンスープ 大豆と南瓜のシャリ揚げ オレンジゼリー	いか ほたてがい むきえび たまご 豚モモ 木綿豆腐 大豆 ゼラチン	牛乳 寒天	米 ビーフン かたくり粉 上白糖	ごま油 油	葉ねぎ にんじん チンゲンツァイ かぼちゃ	しょうが ねぎ 干し椎茸 パセリ みかん缶 レモン	エネルギー 814 kcal たんぱく質 32 g 脂質 22.9 g 食塩相当量 3.7 g
15 金	牛乳 麦ご飯 いわしの蒲焼き 青菜のお浸し たぬき汁、果物(はっさく)	まいわし かつお節 凍り豆腐 油揚げ	牛乳	米 麦 かたくり粉 上白糖 板こんにゃく さといも	油 ごま	ほうれんそう にんじん	しょうが 切干しだいこん ごぼう だいこん ねぎ はっさく	エネルギー 851 kcal たんぱく質 31.7 g 脂質 27.1 g 食塩相当量 3.4 g
18 月	牛乳 チキンピラフ スペイン風オムレツ 空豆の塩ゆで 大豆入りミネストローネ	鶏肉モモ グリーンピース ウィンナー たまご ベーコン 大豆	牛乳 脱脂粉乳	米 じゃがいも スパゲッティ	有塩バター 油	にんじん 赤ピーマン トマト缶詰 パセリ	玉葱 マッシュルーム そらまめ にんにく しょうが セロリー	エネルギー 845 kcal たんぱく質 33 g 脂質 31.3 g 食塩相当量 3.7 g
19 火	牛乳 ご飯 鯖の竜田揚げ 小松菜と大根のピリ辛和え 青森県B級せんべい汁	さば 鶏肉モモ 凍り豆腐 油揚げ	牛乳	米 上白糖 かたくり粉 板こんにゃく せんべい	ごま油 ごま	こまつな にんじん	しょうが 切干しだいこん ごぼう だいこん 干し椎茸 ねぎ	エネルギー 847 kcal たんぱく質 34.9 g 脂質 26.7 g 食塩相当量 3.1 g
20 水	牛乳 チリビーンズドッグ キャベツのクリームスープ ひじきサラダ	豚ひき肉 いんげんまめ 鶏肉胸 ハム	牛乳 ピザ用チーズ 生クリーム ひじき	コッペパン じゃがいも 薄力粉 上白糖	油 有塩バター ごま ごま油	にんじん	にんにく 玉葱 キャベツ だいずもやし きゅうり コーン	エネルギー 795 kcal たんぱく質 33.2 g 脂質 34.7 g 食塩相当量 4.6 g
21 木	牛乳 ご飯 白身魚の甘酢あんかけ じゃが芋の味噌がらめ けんちん汁	ホキ 大豆 みそ 木綿豆腐 油揚げ	牛乳 ちりめんじゃこ	米 薄力粉 上白糖 かたくり粉 じゃがいも 板こんにゃく	油	にんじん 青ピーマン	玉葱 ごぼう だいこん キャベツ ねぎ	エネルギー 869 kcal たんぱく質 34.6 g 脂質 22.6 g 食塩相当量 3.5 g
22 金	牛乳 ご飯 酢豚 ナムル チンゲン菜のスープ	豚モモ 鶏肉モモ	牛乳	米 かたくり粉 三温糖 じゃがいも	油 ごま油 ごま	にんじん 青ピーマン ほうれんそう とうがらし チンゲンツァイ	しょうが 玉葱 たけのこ 生椎茸 パインアップル缶 切干しだいこん にんにく コーン えのきたけ	エネルギー 825 kcal たんぱく質 28.7 g 脂質 23.7 g 食塩相当量 2.9 g
25 月	牛乳 ジャージャー麺 わかめとコーンのサラダ ミルクプリン	豚ひき肉 みそ ゼラチン	牛乳 わかめ 脱脂粉乳 寒天	蒸し中華めん 上白糖 かたくり粉	油 ごま油 ごま	にんじん ほうれんそう	にんにく しょうが 干し椎茸 たけのこ 玉葱 りょくとうもやし ねぎ きゅうり コーン	エネルギー 846 kcal たんぱく質 33.7 g 脂質 25.9 g 食塩相当量 5.7 g
26 火	牛乳 ご飯 ほっけの塩焼き 小松菜の辛し和え 豚汁、果物(きよみ)	ほっけ ツナ 豚ばら 木綿豆腐 大豆 みそ	牛乳	米 じゃがいも 板こんにゃく	油	こまつな にんじん	りょくとうもやし ごぼう だいこん ねぎ きよみ	エネルギー 818 kcal たんぱく質 37.4 g 脂質 22.8 g 食塩相当量 3.7 g
27 水	牛乳 ハッシュ・ド・ポーク 福神漬 アーモンドドレサラダ	豚モモ	牛乳 生クリーム	米 麦 中ざら糖 薄力粉 上白糖	油 有塩バター アーモンド	にんじん	しょうが にんにく 玉葱 マッシュルーム 福神漬 キャベツ きゅうり	エネルギー 807 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 24.6 g 食塩相当量 3.7 g
28 木	牛乳 ご飯 厚揚げと豚肉の味噌炒め じゃこ入りキャベツサラダ 白玉団子の黒みつけ	豚ロース 生揚げ みそ きな粉	牛乳 ちりめんじゃこ	米 上白糖 白玉 黒砂糖	油	さやいんげん にんじん	しょうが 切干しだいこん 干し椎茸 キャベツ きゅうり コーン	エネルギー 887 kcal たんぱく質 34 g 脂質 25.1 g 食塩相当量 2.8 g
29 金	牛乳 あぶ玉丼 ニギスの若草揚げ じゃが芋と若芽の味噌汁	焼き竹輪 油揚げ たまご みそ	牛乳 ししゃも わかめ	米 麦 上白糖 薄力粉 じゃがいも	油	にんじん 糸みつば こまつな	玉葱 干し椎茸	エネルギー 848 kcal たんぱく質 35 g 脂質 26.9 g 食塩相当量 3.9 g

5月平均栄養量

栄養摂取基準	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン				食塩相当量
	kcal	g	g	mg	mg	A g	B1 mg	B2 mg	C mg	
平均摂取量	834	32.7	27.3	410	3.5	301	0.57	0.67	36	3.7
国の基準量	820	30.0	24.6	450	4.0	300	0.50	0.60	35	3.0

全体の25～30%