

[5 月 の 献 立 表]

平成 2 9 年 度

練馬区立北町中学校

日	曜 日	献立名	おもな食品とはたらき					エネルギー Kcal	たんぱく 質 g	
			赤の仲間		黄の仲間		緑の仲間			
			血や肉になる		熱や力の元になる		体の調子を整える			
1	月	開校記念日								
2	火	牛乳 辛味増うどん 野菜のごま和え 抹茶ケーキ	豚肉 油揚げ みそ 大豆 たまご 甘納豆	牛乳 調理用牛乳	冷凍うどん 上白糖 ホットケーキミックス	すりごま 有塩バター	にんじん ごまつな	干し椎茸 もやし はくさい ねぎ にんにく しょうが キャベツ	815	27.8
3	水	憲法記念日								
4	木	みどりの日								
5	金	こどもの日								
8	月	牛乳 アーモンド揚げばん 洋風すいとん パプリカ入りサラダ	豚肉 たまご	牛乳	コッペパン 上白糖 白玉粉 薄力粉	アーモンド ひまわり油 すりごま	にんじん ごまつな 赤ピーマン	玉葱 マッシュルーム はくさい キャベツ 黄ピーマン	760	23.1
9	火	牛乳 五目鶏飯 焼きししゃも 中華サラダ 豆腐団子汁	鶏肉 油揚げ グリーンピース ボンレスハム 絹ごし豆腐	牛乳 ししゃも	精白米 米粒麦 三温糖 はるさめ 白玉粉 さといも	ひまわり油 ごま油	にんじん しょうが ごぼう 干し椎茸 もやし きゅうり だいこん えのきたけ 玉葱	780	27.6	
10	水	牛乳 麦ご飯 回鍋肉 じゃが芋のみたらし和え わかめスープ、甘夏みかん	豚肉 みそ 大豆 絹ごし豆腐	牛乳 わかめ	精白米 米粒麦 三温糖 かたくり粉 じゃがいも	ひまわり油 ごま油 いりごま	にんじん 青ピーマン	キャベツ 干し椎茸 玉葱 セロリー たけのこ ねぎ 甘夏みかん	814	27.9
11	木	牛乳 ケチャップライス ツナのチーズローフ ベジタブルスープ	鶏肉 グリーンピース ツナ ベーコン たまご レンズ豆	牛乳 調理用牛乳 ピザ用チーズ	精白米 パン粉	有塩バター ひまわり油 オリーブ油	にんじん 西洋かぼちゃ パセリ	玉葱 にんにく セロリー キャベツ	791	30.0
12	金	牛乳 麦ご飯 いかのかりんと揚げ 小松菜と大根のピリ辛和え キャベツと油揚げの味噌汁	いか ホキ 油揚げ みそ	牛乳	精白米 米粒麦 かたくり粉 三温糖	揚げ油 ピーナッツ ごま油 いりごま	ごまつな にんじん	しょうが だいこん キャベツ 玉葱	835	32.9
15	月	牛乳 豚キムチ丼 ビーフンと野菜のスープ 白ごまココアプリン	豚肉 鶏肉 ゼラチン	牛乳 干しえび 寒天 脱脂粉乳 生クリーム	精白米 米粒麦 三温糖 かたくり粉 ビーフン 上白糖	ひまわり油 ごま油 いりごま ごまペースト	にら にんじん	干し椎茸 玉葱 はくさい ねぎ はくさい(キムチ漬け) もやし	897	32.3
16	火	牛乳 チキンカレーライス 福神漬 ハニートマトサラダ	鶏肉	牛乳	精白米 米粒麦 じゃがいも 中ざら糖 薄力粉 はちみつ	ひまわり油 有塩バター	にんじん	玉葱 りんご 大根(福神漬) キャベツ ホールコーン	927	27.6
17	水	牛乳 麦ご飯 鮭のマヨネーズ焼き きんぴら大豆 根菜のごま汁	鮭 さつま揚げ 大 豆 絹ごし豆腐 み そ	牛乳	精白米 米粒麦 パン粉 こんにやく 三温糖 じゃがいも	マヨネーズ ひまわり油 いりごま すりごま	にんじん さやいんげん	ごぼう だいこん ねぎ 干し椎茸	849	34.4
18	木	牛乳 麦ご飯 厚揚げのチリソース ピリ辛ねぎだれサラダ 青梗菜としめじのスープ	生揚げ えび 鶏肉	牛乳	精白米 米粒麦 三温糖 かたくり粉 上白糖 じゃがいも	ひまわり油 ごま油	にんじん チンゲンツァイ	たけのこ 玉葱 ねぎ もやし きゅうり ぶなしめじ	795	31.8
19	金	牛乳 オレンジフレンチトースト イタリアンポテトスープ フライドごぼうサラダ	たまご 鶏肉	牛乳 パルメザンチーズ	食パン 上白糖 じゃがいも パン粉	有塩バター ひまわり油 揚げ油	にんじん ごまつな	オレンジジュース 玉葱 ホールコーン ごぼう キャベツ	777	29.1
22	月	牛乳 麦ご飯 揚げじゃが芋のそぼろ煮 広東スープ	豚肉 生揚げ グリーンピース 豚肉 絹ごし豆腐	牛乳	精白米 米粒麦 三温糖 じゃがいも かたくり粉	揚げ油 ひまわり油	にんじん	玉葱 干し椎茸 しょうが たけのこ はくさい	805	27.5
23	火	牛乳 麦ご飯 さわらのピリ辛味噌だれ わかめとコーンのサラダ 豚汁	さわら 豚肉 絹ごし豆腐 みそ	牛乳 わかめ	精白米 米粒麦 三温糖 かたくり粉 上白糖 じゃがいも こんにやく	いりごま ひまわり油 ごま	にんじん	きゅうり ホールコーン ごぼう だいこん ねぎ	812	30.2
24	水	牛乳 ブラウニーパン ハンガリアンシチュー 春キャベツのマリネ	たまご 豚肉	牛乳 調理用牛乳 ピザ用チーズ	食パン 薄力粉 コーンスターチ 上白糖 じゃがいも	有塩バター くるみ ひまわり油	にんじん トマト パセリ	干しぶどう 玉葱 キャベツ ホールコーン にんにく りんご	825	28.3
25	木	牛乳 ピースご飯 揚げさばの玉ねぎソース じゃこ入りキャベツサラダ じゃが芋と若芽の味噌汁	さば みそ	牛乳 ちりめんじゃこ わかめ	精白米 もち米 薄力粉 三温糖 上白糖 じゃがいも	揚げ油 ひまわり油	グリーンピース にんじん	玉葱 キャベツ きゅうり ホールコーン	837	32.5
26	金	牛乳 あんかけ焼きそば オレンジカクテル	豚肉 なると えび いか うずら卵	牛乳	蒸し中華めん かたくり粉 上白糖	ひまわり油 ごま油	にんじん チンゲンツァイ	玉葱 もやし はくさい バイン缶 もも缶 みかん缶 オレンジジュース	821	32.9
29	月	牛乳 麦ご飯 キャベツ入り豆腐団子(甘酢あん かけ) キャベツのゆかり和え	木綿豆腐 豚肉 大豆 絹ごし豆腐	牛乳	精白米 米粒麦 かたくり粉 じゃがいも 三温糖 こんにやく	揚げ油 ひまわり油	にんじん 青ピーマン	しょうが キャベツ 玉葱 干し椎茸 ごぼう だいこん ねぎ	820	30.8
30	火	牛乳 メキシカンライス 赤貝のチャウダー ひじきサラダ	豚肉 レンズ豆 鶏肉 あさり あかがい ハム	牛乳 調理用牛乳 脱脂粉乳 ひじき	精白米 じゃがいも 薄力粉 上白糖	ひまわり油 有塩バター いりごま ごま油	青ピーマン 赤ピーマン にんじん パセリ	玉葱 ホールコーン もやし きゅうり	786	26.0
31	水	牛乳 春の香りたけのご飯 豚肉の三州煮 つみれ汁	油揚げ 豚肉 むらあじ みそ たまご 絹ごし豆腐	牛乳	精白米 じゃがいも こんにやく 三温糖 さといも	ひまわり油	にんじん ごまつな	ふき たけのこ 干し椎茸 しょうが だいこん ねぎ ごぼう	763	26.5

食材の購入の都合により、献立を変更することがあります。

平均摂取栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維
	Kcal	g	%	g	mg	Aug	B1mg	B2mg	Cmg	g
学校給食摂取基準	820	30	摂取エネルギー 全体の25～30%	450	4	300	0.5	0.6	35	6.5
5月の献立	816	29.4	28	377	2.9	294	0.37	0.51	21	6.5

