［5 月 の 献 立 表］

平成31年度（令和元年度）　　練馬区立北町中学校

実施日 日	曜日	献立名	おもな食品とはたらき おもに体の組織をつくる 1群	2群	おもに体の調子を整える 3群	4群	おもにエネルギーとなる 5群	6群	栄養素 エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
7	火	飲用牛乳 ご飯 豚肉のすき焼き風煮 野菜のからし和え 呉汁（郷土料理・熊本県）	豚ロース肉　焼き豆腐 大豆　油揚げ 赤色辛みそ	飲用牛乳（200ml）	にんじん　こまつな	はくさい　ねぎ キャベツ　もやし だいこん	精白米　しらたき 小町麩　三温糖 じゃがいも	ひまわり油	809	16.2	23.0	3.2
8	水	飲用牛乳 抹茶揚げパン パプリカ入りサラダ 発芽玄米ﾏｶﾛ入りミネストローネ	鶏もも肉 白いんげん豆	飲用牛乳（200ml）	赤パプリカ　にんじん 青ピーマン　ﾀﾞｲｽﾄﾏﾄ缶	キャベツ　黄パプリカ セロリー　にんにく たまねぎ	コッペパン　三温糖 上白糖　じゃがいも 発芽玄米マカロニ	揚げ油（ひまわり油） ひまわり油	681	13.1	31.3	3.3
9	木	飲用牛乳 麦ご飯 かつおのカレーマヨネーズ焼き 切り干し大根の炊いたん 野菜たっぷりみそ汁	かつお　油揚げ 絹ごし豆腐　淡色辛みそ 赤色辛みそ	飲用牛乳（200ml） カットわかめ	にんじん	切干しだいこん だいこん　えのきたけ ねぎ	精白米　米粒麦 乾燥パン粉 じゃがいも	マヨネーズ　ひまわり油	793	16.1	27.5	2.8
10	金	飲用牛乳 麦ご飯 揚げじゃがいものそぼろ煮 沢煮椀	豚ひき肉　厚揚げ 鶏もも肉　絹ごし豆腐 板なしかまぼこ	飲用牛乳（200ml）	にんじん　こまつな	たまねぎ　干し椎茸 グリンピース だいこん	精白米　米粒麦 じゃがいも　三温糖	揚げ油（ひまわり油） ひまわり油	803	13.7	26.3	2.5
11	土	【土曜授業日】 飲用牛乳 豚キムチ丼 チンゲンサイとしめじのスープ	豚もも肉　鶏むね肉	飲用牛乳（200ml）	にんじん　にら チンゲンサイ	しょうが　にんにく たまねぎ　はくさい 干し椎茸　ねぎ はくさいｷﾑﾁ　しめじ	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 白炒りごま	749	15.0	21.9	3.1
13	月	飲用牛乳 わかめご飯 豚肉と野菜のみそ煮 しめじと小松菜の吸い物	豚もも肉　淡色辛みそ 赤色辛みそ	飲用牛乳（200ml） 炊き込みわかめ	にんじん さやいんげん こまつな	ごぼう　しめじ	精白米　米粒麦 じゃがいも　上白糖	ひまわり油	723	16.1	21.8	3.5
14	火	飲用牛乳 けんちんうどん 甘納豆蒸しパン	豚もも肉　凍り豆腐 鶏卵	飲用牛乳（200ml） 脱脂粉乳 調理用牛乳	にんじん　こまつな	だいこん　ごぼう ねぎ	うどん　さといも こんにゃく　薄力粉 上白糖 甘納豆（いんげんまめ）	ひまわり油 有塩バター	926	15.1	21.3	2.7
15	水	飲用牛乳 麦ご飯 スープカレー かぼちゃとベーコンのソテー みかん入りはちみつﾖｰｸﾞﾙﾄｾﾞﾘｰ	鶏もも肉　ベーコン ゼラチン	飲用牛乳（200ml） ヨーグルト　調理用牛乳 粉寒天	にんじん さやいんげん 西洋かぼちゃ	たまねぎ　しめじ にんにく　レモン果汁 みかん缶	精白米　米粒麦 じゃがいも　小町麩 上白糖　はちみつ	ひまわり油	862	13.2	25.8	1.9
16	木	飲用牛乳 麦ご飯 鶏肉のねぎだれ焼き 大根とひじきの華風和え あさりと春雨のスープ	鶏もも肉　あさり	飲用牛乳（200ml） 芽ひじき	にんじん チンゲンサイ	しょうが　にんにく ねぎ　だいこん きゅうり　干し椎茸	精白米　米粒麦 三温糖　上白糖 緑豆春雨　かたくり粉	ごま油　白炒りごま	705	15.5	23.7	2.6
17	金	飲用牛乳 かつ丼 かみなり汁（郷土料理・栃木県）	豚もも肉　鶏卵 木綿豆腐　油揚げ 淡色辛みそ　赤色辛みそ	飲用牛乳（200ml）	糸みつば　にんじん	たまねぎ　しめじ	精白米　米粒麦 薄力粉　生パン粉 乾燥パン粉　上白糖 こんにゃく	揚げ油（ひまわり油） ひまわり油　ごま油	969	17.8	32.7	3.9
18	土	【運動会】 飲用牛乳 東松山やきとり丼 型抜きチーズ	豚もも肉　淡色辛みそ 赤色辛みそ	飲用牛乳（200ml） 型抜きチーズ（15g）	にら	キャベツ　ねぎ しょうが　にんにく	精白米　米粒麦 はちみつ　上白糖	ひまわり油　白炒りごま ごま油	783	18.1	29.2	2.2
21	火	【運動会予備日】 飲用牛乳 豚丼 くだもの（冷凍みかん）	豚もも肉	飲用牛乳（200ml）	にんじん　青ピーマン	たまねぎ　しょうが にんにく　冷凍みかん	精白米　米粒麦 上白糖	ひまわり油	739	16.9	22.8	1.3
22	水	飲用牛乳 麦ご飯 回鍋肉 もやしのごま酢かけ わかめスープ	豚もも肉　赤色辛みそ 絹ごし豆腐	飲用牛乳（200ml） カットわかめ	にんじん　青ピーマン	にんにく　しょうが キャベツ　たまねぎ 干し椎茸　もやし はくさい　きゅうり たけのこ　ねぎ	精白米　米粒麦 三温糖　かたくり粉 上白糖	ひまわり油　ごま油 白炒りごま	777	16.9	24.7	4.4
23	木	飲用牛乳 鶏肉と小町麩の卵とじ丼 じゃこと野菜の和え物 大根と油揚げのみそ汁	鶏もも肉　鶏卵 油揚げ　淡色辛みそ 赤色辛みそ	飲用牛乳（200ml） ちりめんじゃこ	にんじん　こまつな	たまねぎ　きゅうり キャベツ　だいこん	精白米　米粒麦 小町麩　上白糖	ひまわり油	880	17.2	27.6	4.5
24	金	飲用牛乳 オレンジフレンチトースト ひじきサラダ ポトフ風ミルクスープ	鶏卵　鶏もも肉	飲用牛乳（200ml） ひじき　調理用牛乳	にんじん	オレンジジュース もやし　きゅうり ﾎｰﾙｺｰﾝ缶　にんにく たまねぎ　キャベツ	食パン　上白糖 じゃがいも	有塩バター 白炒りごま ひまわり油	808	15.7	35.1	4.0
27	月	飲用牛乳 麦ご飯 豚肉のしょうが焼き 春雨サラダ たぬき汁	豚もも肉　油揚げ	飲用牛乳（200ml）	チンゲンサイ にんじん	たまねぎ　キャベツ しょうが　干し椎茸 もやし　きゅうり ごぼう　だいこん ねぎ	精白米　米粒麦 三温糖　緑豆春雨 こんにゃく　さといも	ひまわり油　ごま油	803	14.8	23.4	3.4
28	火	飲用牛乳 麦ご飯 松風焼き おからの炊いたん もやしと油揚げのみそ汁	豚ひき肉　鶏ひき肉 赤色辛みそ　鶏卵 おから　油揚げ 淡色辛みそ	飲用牛乳（200ml） カットわかめ	にんじん さやいんげん	ねぎ　干し椎茸 ごぼう　もやし たまねぎ　えのきたけ	精白米　米粒麦 生パン粉　三温糖 こんにゃく 上白糖	白炒りごま	789	15.7	26.2	3.1
29	水	飲用牛乳 レンズミートスパゲッティ サウピカンサラダ	豚ひき肉　レンズ豆	飲用牛乳（200ml） 粉チーズ	にんじん　ﾀﾞｲｽﾄﾏﾄ缶 ﾄﾏﾄﾋﾟｭｰﾚ　パセリ	にんにく　セロリー たまねぎ　ﾏｯｼｭﾙｰﾑ缶 キャベツ　ﾎｰﾙｺｰﾝ缶	スパゲッティ 三温糖　じゃがいも 上白糖	オリーブ油　ひまわり油 揚げ油（ひまわり油）	848	15.0	26.5	3.8
30	木	飲用牛乳 麦ご飯 厚揚げのチリソース 野菜のナムル レタスのスープ	厚揚げ　むきえび 鶏もも肉	飲用牛乳（200ml）	にんじん	しょうが　にんにく たけのこ　たまねぎ ねぎ　はくさい きゅうり　セロリー しめじ　ﾎｰﾙｺｰﾝ缶	精白米　米粒麦 三温糖　かたくり粉	ひまわり油　ごま油 白炒りごま	769	16.3	23.9	4.2
31	金	飲用牛乳 たけのこご飯 焼きにぎす わかめの酢の物 ごま入り豚汁	鶏もも肉　油揚げ にぎす　豚もも肉 淡色辛みそ　赤色辛みそ	飲用牛乳（200ml） カットわかめ	にんじん 糸みつば（葉、生）	たけのこ　キャベツ きゅうり　たまねぎ ねぎ	精白米　米粒麦 三温糖　上白糖 じゃがいも	ひまわり油　白すりごま ごま油	711	17.9	22.9	3.9

★　食材料の購入の都合により、献立を変更することがありますので、ご了承ください。　　★ 給食回数20回

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	796	15.8	26	3.2	370	113	3.1	279	0.59	0.59	36	6.0
基準値	830	エネルギーの13～20%	エネルギーの20～30%	2.5未満	450	120	4	300	0.5	0.6	30	6.5以上