

[5月の献立表]

令和4年度

練馬区立北町中学校

実施日 日曜日	献立名	おもな食品とほたらき						栄養素			
		おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群				
2月	飲用牛乳 発芽玄米入りご飯 かつおの玉ねぎマヨ焼き 豚汁	かつお 白いんげん 豚ばら肉 絹ごし豆 腐 白みそ 赤みそ	飲用牛乳	パセリ にんじん	たまねぎ ごぼう 大 根 ねぎ	精白米 発芽玄米 じゃがいも こんにゃ く	ひまわり油 全卵マ ヨネーズ	735	17.4	31.2	2.2
6金	飲用牛乳 中華おこわ じゃこ入り中華大根 じゃがいも入りわかめスープ	鶏もも肉	飲用牛乳 ちりめんじゃこ カッ トわかめ	にんじん	たけのこ 干し椎茸 ホールコーン缶 グリンビ ー ス 大根 たまねぎ えのきたけ ねぎ	精白米 もち米 上 白糖 じゃがいも	ごま油 ひまわり油 白炒りごま	747	12.5	16.7	3.0
9月	飲用牛乳 さわらとベーコンのガ リックライス グリーンサラダ イタリアポテトスープ	さわら ベーコン 鶏 もも肉 レンズ豆 鶏 卵	飲用牛乳	にんじん アスパラ ガス 小松菜 かぼ ちゃ	にんにく たまねぎ キャベツ マッシュ ルーム グリンピー ス ホールコーン缶	精白米 米粒麦 は ちみつ じゃがいも 乾燥パン粉	マーガリン オリーブ 油 ひまわり油 白 すりごま	712	14.7	29.3	2.5
10火	飲用牛乳 豚肉のみそしょうが焼き すりごま入りけんちん汁	豚もも肉 赤みそ 白みそ 木綿豆腐 油揚げ	飲用牛乳	チンゲンサイ にん じん	たまねぎ 生姜 ご ぼう 大根 ねぎ	精白米 米粒麦 上 白糖 じゃがいも こ んにゃく	ひまわり油 白すり ごま	700	16.8	26.5	2.6
11水	飲用牛乳 抹茶揚げパン 野菜のくすみみそ和え 押し麦のスープ	白みそ 鶏むね肉 ウインナー	飲用牛乳	ほうれん草 にんじ ん	緑豆もやし にんに く たまねぎ キャベ ツ ホールコーン缶	コッペパン 三温糖 上白糖 じゃがいも 押し麦	揚げ油(米油) くる み ひまわり油	708	14.9	35.0	3.1
12木	飲用牛乳 豚キムチ丼 白菜と春雨のスープ アセロラオレンジゼリー	豚ばら肉 鶏もも肉 粉ゼラチン	飲用牛乳 粉寒天	にんじん 小松菜	生姜 にんにく たま ねぎ 白菜 干し椎 茸 ねぎ かつお 煎 じジュース レン果汁	精白米 米粒麦 三 温糖 かたくり粉 緑豆春雨 アセロラ ジュース 上白糖	ひまわり油 ごま油 白炒りごま 白すり ごま	749	11.7	26.7	3.3
13金	飲用牛乳 肉豆腐丼 大学いも	牛ひき肉 焼き豆腐	飲用牛乳	にんじん 小松菜	干し椎茸 たまねぎ たけのこ 白菜	精白米 米粒麦 こ んにゃく 三温糖 かたくり粉 さつま いも 上白糖 はち	ひまわり油 揚げ油 (米油) 黒炒りごま	847	13.1	24.1	2.4
16月	飲用牛乳 親子丼 あさりのカリッとサラダ マーマレードヨーグルトゼリー	鶏もも肉 鶏卵 あ さり 粉ゼラチン	飲用牛乳 粉寒天 調理用牛 乳 無糖ヨーグルト	にんじん	干し椎茸 たまねぎ グ リンビース 生姜 大根 黄パプリカ きゅうり に んにく みかん缶	精白米 米粒麦 上 白糖 かたくり粉 三温糖 マーマレ ード	揚げ油(米油) ご ま油	798	14.9	28.2	2.2
17火	飲用牛乳 厚揚げ塩麻婆丼 広東スープ	鶏ひき肉 厚揚げ 豚もも肉	飲用牛乳	にんじん 小松菜	にんにく 生姜 たま ねぎ ねぎ 干し椎 茸 白菜	精白米 米粒麦 か たくり粉 じゃがいも	ひまわり油 白すり ごま ごま油	747	17.5	29.9	2.7
18水	飲用牛乳 ジャンバラヤ 枝豆サラダ レンズ豆のスープ	鶏もも肉 ウイン ナー オイルツナ 豚 もも肉 レンズ豆	飲用牛乳	にんじん 青ピーマ ン 赤ピーマン 小 松菜	にんにく たまねぎ 緑豆もやし おき枝 豆 ホールコーン缶 セロリー キャベツ	精白米 米粒麦 三 温糖 じゃがいも ABCマカロニ	マーガリン ひまわ り油	714	14.7	28.7	3.2
19木	飲用牛乳 あさり入り回鍋肉丼 切干大根とにらの中華炒め フルーツポンチ	豚もも肉 あさり 赤 みそ	飲用牛乳 寒天シロップ漬け	にんじん 青ピーマ ン 小松菜	にんにく 生姜 キャ ベツ たまねぎ 干し 椎茸 切干大根 り んご缶 黄桃缶	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	748	14.0	20.6	1.8
20金	飲用牛乳 しょうゆラーメン 豚肉のごま竜田揚げ きゅうりの浅漬け	豚もも肉	飲用牛乳	にんじん	生姜 にんにく ね ぎ たまねぎ キャベ ツ きゅうり	中華めん かたくり 粉	ごま油 ひまわり油 白炒りごま 揚げ油 (米油)	755	18.2	26.8	3.6
21土	運動会 実施する場合:弁当が必要になります。 延期の場合:月曜授業になります。										
23月	振替休業日										
24火	東京牛乳 ビーンズドライカレー くだもの(冷凍みかん)	豚ひき肉 ひよこ豆 レンズ豆	東京牛乳	にんじん ダイストマ ト缶	生姜 にんにく たま ねぎ ホールコーン 缶 冷凍みかん	精白米 発芽玄米	マーガリン	759	15.2	23.5	2.1
25水	飲用牛乳 フレンチトースト さつまいものレモン煮 大豆入りミネストローネ	冷蔵液卵 鶏もも肉 打ち豆(大豆)	飲用牛乳 調理用牛乳	にんじん ダイストマ ト缶 パセリ	レモン果汁 にんに く 生姜 セロリー たまねぎ	食パン 上白糖 さ つまいも リボンマ カロニ	ひまわり油	706	14.7	24.5	2.7
26木	飲用牛乳 麦ご飯 にぎすの南蛮漬け ごま入り豚汁	にぎす 豚もも肉 白みそ 赤みそ	飲用牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ きゅうり ごぼう ねぎ	精白米 米粒麦 か たくり粉 三温糖 じゃがいも	揚げ油(米油) ご ま油 ひまわり油 白すりごま	715	14.9	23.9	2.9
27金	飲用牛乳 麦ご飯 鶏と厚揚げのチリソース レタスのスープ	厚揚げ 鶏むね肉 鶏もも肉	飲用牛乳	にんじん 小松菜	生姜 にんにく たけ のこ たまねぎ ねぎ セロリー ぶなしめじ ホールコーン缶 レタ	精白米 米粒麦 三 温糖 かたくり粉	ひまわり油 ごま油	714	17.6	26.8	3.2
30月	飲用牛乳 発芽玄米入りご飯 いわしのさんが焼き きゅうりのからし漬け 打ち豆汁	いわしミンチ 鶏ひ き肉 鶏卵 赤みそ 油揚げ 打ち豆(大 豆) 白みそ	飲用牛乳	しそ(葉) にんじん 小松菜	たまねぎ 生姜 ね ぎ きゅうり ごぼう 大根	精白米 発芽玄米 かたくり粉 里いも	白炒りごま ごま油	704	18.2	24.7	2.3
31火	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	にんじん ダイストマ ト缶 トマトピューレ パセリ	にんにく セロリー たまねぎ マッシュ ルーム キャベツ ホールコーン缶	スパゲティ 三温糖 じゃがいも 上白糖	オリーブ油 ひまわ り油 マーガリン 揚 げ油(米油)	788	16.2	31.5	3.4

★ 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18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	741	15.4	26.6	2.7	364	105	3.2	208	0.34	0.40	15	7.1
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	+20	4.5	300	0.5	0.6	35	7以上

※ 給食の栄養価は日本食品成分表2020年版(8訂)をもとに算出しております。基準値は食品成分表2015年版(7訂)を基に作成されているため、改訂され次第、修正いたします。

