平成２５年度

5月　予定献立表

練馬区立練馬中学校

日	曜日	献立名	牛乳	材料名と主なはたらき 体の組織をつくるもの ＜1群・2群＞	体の調子を整えるもの ＜3群・4群＞	エネルギーとなるもの ＜5群・6群＞	栄養価 エネルギー たんぱく質
2	木	あんかけ焼きそば わかめと卵のスープ	○	牛乳　わかめ　豚肉　いか うずら卵　鶏肉　豆腐　卵	にんじん　チンゲン菜　もやし にんにく　たけのこ　しょうが 玉ねぎ　白菜　ねぎ	蒸し中華麺　片栗粉 ごま油　油　いりごま	807 36.0
7	火	パインパン・チキントマトシチュー コーンサラダ ミルクゼリーピーチソース	○	牛乳　調理用乳 生クリーム　鶏肉 白いんげん豆	にんじん　ホールトマト　にんにく 玉ねぎ　マッシュルーム　キャベツ きゅうり　とうもろこし　もも	パインパン　じゃがいも 薄力粉　砂糖　油　バター	786 28.9
8	水	きんぴらごはん 青菜のすまし汁 鯖の文化干し	○	牛乳　豚肉　さば節 豆腐　鯖	にんじん　さやいんげん　ねぎ 小松菜　ごぼう　干し椎茸	米　こんにゃく　砂糖 ごま油　いりごま	860 36.7
9	木	丸パン・イタリアンハンバーグ 大根のポトフ くだもの	○	牛乳　チーズ　豚肉　卵 調理用乳　おから　鶏肉 ベーコン　ウインナー	ホールトマト　にんじん 玉ねぎ　にんにく　大根 キャベツ　くだもの	丸パン　パン粉　砂糖　油 じゃがいも　オリーブ油	755 35.6
10	金	ごはん・生揚げのチリソース煮 もやしのナムル くだもの	○	牛乳　鶏肉　生揚げ　えび	にんじん　しょうが　にんにく たけのこ　玉ねぎ　ねぎ もやし　きゅうり　くだもの	米　砂糖　片栗粉　油 ごま油　いりごま	768 33.5
13	月	きびごはん・ごま入り味噌汁 鮭の照り焼き おひたし	○	牛乳　豚肉　豆腐 みそ　鮭	にんじん　小松菜　ごぼう 大根　ねぎ　しょうが　白菜	米　きび　じゃがいも こんにゃく　油 練りごま　すりごま	806 39.5
14	火	ポークカレー グリーンサラダ 福神漬	○	牛乳　豚肉　レンズ豆	にんじん　パセリ　しょうが にんにく　玉ねぎ　りんご キャベツ　きゅうり　とうもろこし	米　じゃがいも　ざらめ 薄力粉　砂糖　油　バター	903 25.9
15	水	きなこ揚げパン えび団子と春雨のスープ バジルドレッシングサラダ	○	牛乳　きな粉　えびすり身 鶏肉　卵	にんじん　にら　ねぎ 白菜　しょうが　キャベツ きゅうり　玉ねぎ	コッペパン　砂糖　片栗粉 はるさめ　油　ごま油	768 30.7
16	木	ゆかりごはん じゃがいもと大根のそぼろ煮 ししゃものみりん焼き・くだもの	○	牛乳　ししゃも　豚肉	ゆかり粉　にんじん　玉ねぎ さやいんげん　しょうが 大根　くだもの	米　じゃがいも　砂糖 片栗粉　いりごま　油	818 35.3
17	金	チキンライス キャベツのミルクスープ パセリポテト	○	牛乳　生クリーム 調理用乳　鶏肉　えび	ホールトマト　にんじん　パセリ 玉ねぎ　マッシュルーム グリンピース　キャベツ	米　砂糖　じゃがいも バター　油	772 28.6
20	月	ツナトースト 野菜とベーコンのスープ くるみのサラダ	○	牛乳　ピザチーズ ツナ　ベーコン	パセリ　にんじん　玉ねぎ しょうが　にんにく キャベツ　きゅうり	食パン　じゃがいも　砂糖 マヨネーズ　油　くるみ	755 26.4
21	火	マーボー豆腐丼 フルーツヨーグルト	○	牛乳　ヨーグルト 豚肉　みそ　豆腐	にんじん　にら　しょうが にんにく　玉ねぎ　ねぎ 干し椎茸　みかん　パイン　もも	米　砂糖　片栗粉 油　ごま油	854 32.3
22	水	こぎつねごはん なめこ汁 おかか和え・くだもの	○	牛乳　豚肉　油揚げ　豆腐 みそ　かつおぶし	にんじん　しょうが　大根 ねぎ　なめこ　きゅうり キャベツ　もやし	米　おおむぎ　砂糖　油 ごま油　いりごま	790 31.2
23	木	ガーリックトースト コーンシチュー ハニーサラダ	○	牛乳　粉チーズ 生クリーム　脱脂粉乳 調理用乳　鶏肉	パセリ　にんじん　にんにく 玉ねぎ　とうもろこし　キャベツ コーンペースト　きゅうり	食パン　じゃがいも 薄力粉　はちみつ マーガリン　油　バター	848 28.7
24	金	ごはん けんちん汁・鯵フライ わかめの和えもの	○	牛乳　わかめ　鶏肉 豆腐　鯵　卵	にんじん　ごぼう　大根 ねぎ　きゅうり　もやし	米　こんにゃく　里芋 薄力粉　パン粉　砂糖 油　ごま油	863 35.0
27	月	ジャージャー麺 チンゲン菜としめじのスープ	○	牛乳　豚肉　みそ 鶏肉　豆腐	にんじん　チンゲン菜　もやし きゅうり　しょうが　干し椎茸 たけのこ　ねぎ　玉ねぎ ぶなしめじ	蒸し中華麺　片栗粉 いりごま　すりごま 油　ごま油	827 37.1
28	火	豚肉とごぼうの炊き込みごはん 呉汁 梅ドレッシングサラダ	○	牛乳　豚肉　大豆　油揚げ みそ　かつおぶし	にんじん　小松菜　ごぼう しょうが　大根　ねぎ キャベツ　梅干し　きゅうり	米　しらたき　砂糖 こんにゃく　油　ごま油	823 34.7
29	水	鰯の蒲焼丼 豆腐のすまし汁 くだもの	○	牛乳　まいわし 鶏肉　豆腐	にんじん　小松菜　干し椎茸 ねぎ　くだもの	米　おおむぎ　片栗粉 砂糖　油　いりごま	829 35.4
30	木	シュガートースト マカロニのクリーム煮 さつまいもと豆のサラダ	○	牛乳　生クリーム 調理用乳　鶏肉 白いんげん豆	にんじん　玉ねぎ キャベツ　きゅうり	食パン　グラニュー糖 マカロニ　薄力粉　さつまいも 砂糖　マーガリン　油　バター	779 26.6
31	金	五目チャーハン ワンタンスープ ぶどうゼリー	○	牛乳　焼き豚　むきえび 卵　豚肉	にんじん　小松菜　ねぎ　干し椎茸 グリンピース　しょうが　もやし ぶどうジュース　もも	米　ワンタンの皮 砂糖　ごま油　油	746 33.6

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩
学校栄養摂取基準	820Kcal	25～40ｇ	25～30%	450ｍｇ	4mg	6.5g	300μgRE	0.50ｍｇ	0.60mg	35mg	3ｇ
練馬中平均栄養摂取基準	808Kcal	32.6g	29%	390mg	2.9mg	8.3g	292μg	0.53mg	0.62mg	39mg	3.9g

・食材料購入の都合により、献立を変更する場合があります。

※5月より給食費の引き落としが開始となります。初回は5月１７日（金）です。ご準備をお願いいたします。