平成２８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
2	月	大豆入りひじきごはん 豚汁 ごま和え	○	牛乳　大豆 鶏肉　油揚げ 豚肉　木綿豆腐 ひじき	ごぼう だいこん ねぎ もやし ほうれん草　にんじん	米 こんにゃく 砂糖　じゃが芋　ごま　油	758 29.7
6	金	チキンライス ハニーサラダ	○	牛乳　鶏肉	トマト　にんじん　玉葱 マッシュルーム　キャベツ	米 油　砂糖　はちみつ	712 18.8
9	月	たけのこごはん けんちん汁 焼きししゃも	○	牛乳　ししゃも　鶏肉 油揚げ 鶏肉 木綿豆腐	たけのこ ごぼう だいこん ねぎ さやいんげん　にんじん	米 もち米 砂糖 こんにゃく じゃが芋　油	775 37.8
10	火	揚げパン（きなこ） 春雨と肉団子のスープ ジャーマンポテト	○	牛乳　きな粉 豚ひき肉 たまご ベーコン	ねぎ しょうが はくさい 玉葱 にんにく　にんじん　にら	コッペパン 砂糖 かたくり粉 はるさめ じゃが芋　油　ごま油	809 29.9
11	水	親子丼 のっぺい汁 くだもの	○	牛乳 鶏肉 たまご　豚肉 木綿豆腐	玉葱 しめじ だいこん ねぎ オレンジ　にんじん　さやえんどう	米 おおむぎ こんにゃく 砂糖　かたくり粉 じゃが芋 油	815 36.6
12	木	ジャージャー麺 フルーツヨーグルト	○	牛乳　ヨーグルト　豚肉	もやし きゅうり しょうが 干したけのこ ねぎ 玉葱 にんにく みかん パイン もも　にんじん	中華めん かたくり粉 砂糖 油　ごま油	867 32.7
13	金	ご飯・えのきたけのみそ汁 鯖の文化干し もやしの辛子和え	○	牛乳 木綿豆腐 鯖文化干し 油揚げ	えのきたけ ねぎ もやし しょうが にんじん　こまつな	米 砂糖　ごま油　ごま	816 31.8
16	月	ご飯 チキンレンズカレー・福神漬 オニオンドレッシングサラダ	○	牛乳　鶏肉　レンズ豆	しょうが 玉葱 りんご キャベツ とうもろこし 福神漬　にんじん 赤ピーマン	米 じゃが芋 砂糖 薄力粉 上白糖　油　バター	847 27.0
17	火	わかめご飯 肉じゃが 小松菜のくるみ和え	○	牛乳　豚肉	にんじん さやいんげん こまつな 玉葱　キャベツ	米 じゃが芋 こんにゃく 砂糖　油　くるみ	794 29.7
18	水	マヨコーントースト キャベツのミルクスープ煮 マカロニのケチャップ炒め	○	牛乳　鶏肉 むきえび ハム チーズ　生クリーム	とうもろこし 玉葱 キャベツ マッシュルーム　にんじん　パセリ　青ピーマン	食パン マカロニ　マヨネーズ　バター	770 32.0
19	木	ご飯・干瓢の卵とじ汁 鮭のごまみそ焼き 切り干し大根の煮付け	○	牛乳 鶏肉 たまご 秋鮭 さつま揚げ	かんぴょう(乾) 椎茸 ねぎ 切干しだいこん　にんじん　ほうれん草	米 かたくり粉 砂糖 こんにゃく　ごま　油	795 38.1
20	金	ツナピラフ ビーンズスープ カルピスゼリー	○	牛乳　カルピス　まぐろ缶 鶏肉 ベーコン 大豆	玉葱 とうもろこし グリンピース　キャベツ みかん　にんじん	米 砂糖　油	770 27.9
23	月	ご飯・肉豆腐 わかめときゅうりの酢の物 くだもの	○	牛乳　カットわかめ 豚肉 木綿豆腐	玉葱 椎茸 キャベツ ねぎきゅうり もやし デコポン　にんじん	米 砂糖 かたくり粉 砂糖 ごま油	755 31.6
24	火	こぎつねごはん 沢煮椀 じゃが芋のみそがらめ	○	牛乳　豚肉 油揚げ　鶏肉	しょうが たけのこ 椎茸 だいこん えのきたけ　にんじん	米 おおむぎ じゃが芋 砂糖 油	868 29
25	水	シュガートースト ポークシチュー マスタードサラダ	○	牛乳　生クリーム 豚肉	にんにく　しょうが 玉葱 きゅうり キャベツ　にんじん	食パン じゃがいも 薄力粉 砂糖	784 26.5
26	木	五目チャーハン 青梗菜としめじのスープ ミルクゼリーピーチソース	○	牛乳　焼き豚 むきえび たまご 鶏肉 木綿豆腐	ねぎ 椎茸 グリンピース しめじ もも レモン　にんじん	米　かたくり粉 上白糖　油 ごま油	786 37.2
27	金	きのこの和風スパゲッティ さつま芋と豆のサラダ	○	牛乳　刻みのり　ベーコン 豚肉 白いんげんまめ　ハム	にんにく　玉葱 しめじ えのきたけ きゅうり キャベツ　にんじん　こねぎ	スパゲッティ かたくり粉 さつま芋 砂糖　油	792 33.2

毎月１９日は食育の日
今月は栃木県の郷土料理です

学校栄養摂取基準	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
	820Kcal	25～40ｇ	25～30%	450mｇ	4.0mg	6.5g	300μgRE	0.50mｇ	0.60mg	35mg	3ｇ
練馬中平均栄養摂取量	806Kcal	30g	27%	389mg	3.4mg	6.0g	316μg	0.53mg	0.63mg	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。

《今月の給食》

９日(月)　たけのこごはん
新たけのこを使った混ぜごはんにします。

１９(火)【食育の日】 かんぴょう
毎月１９日は、食育の日です。今月は、栃木県の郷土料理です。