



# 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			栄養価					
				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 >	エネルギー	たんぱく質				
1	火	たけのこご飯 けんちん汁 焼きししゃも <small>旬のたけのこを使用します</small>		鶏肉モモ 油揚げ さば節(だし用) 鶏肉むね 木綿豆腐 ししゃも 牛乳	さいいんげん にんじん たけのこ ごぼう だいこん ねぎ	精白米 もち米 三温糖 カットこんにやく じゃがいも 油	767	35.7				
2	水	揚げパン ポトフ グリーンサラダ <small>身体計測・離任式</small>		きな粉 鶏肉モモ ウィンナー 牛乳	にんじん にんにく キャベツ 玉葱 きゅうり とうもろこし	コッペパン じゃがいも 上白糖 油	756	24.7				
7	月	チキンライス マカロニスープ パンブキンオムレツ		鶏肉モモ ベーコン たまご 生クリーム 牛乳	トマト缶詰 にんじん ほうれんそう 西洋かぼちゃ 玉葱 マッシュルーム(水煮缶詰) グリンピース にんにく キャベツ	精白米 三温糖 マカロニ 有塩バター 油	825	29.3				
8	火	大豆入りひじきご飯 豚汁 胡麻和え <small>5組校外学習</small>		大豆 鶏肉モモ 油揚げ 豚モモ 木綿豆腐 さば節(だし用) 米みそ ひじき 牛乳	にんじん ほうれんそう ごぼう だいこん ねぎ りょくとうもやし	精白米 突きこんにやく じゃがいも カットこんにやく 三温糖 油 すりごま(白)	742	28.2				
9	水	親子丼 のっぺい汁 くだもの		かつお節(だし用) 鶏肉モモ たまご 豚もも肉 木綿豆腐 牛乳	にんじん さやえんどう 玉葱 ぶなしめじ だいこん ねぎ くだもの	精白米 突きこんにやく 三温糖 かたくり粉 こんにやく じゃがいも 油	809	39.8				
10	木	練馬スバゲティ さつま芋と豆のサラダ <small>中間考査</small>		かつお節(だし用) まぐろ缶詰 白いんげんまめ(乾) ハム 刻みのり 牛乳	ごまつな だいこん きゅうり キャベツ 玉葱	スバゲティ 上白糖 さつま芋 オリーブ油	821	33.4				
11	金	古代米ご飯 鶏肉の味噌焼き 野菜チップス <small>中間考査</small>		鶏肉モモ 米みそ 牛乳	にんじん れんこん	精白米 黒米 三温糖 さつま芋 じゃがいも ごま油 ひまわり油	761	26.1				
14	月	わかめご飯 肉じゃが おひたし		大豆(国産、乾) 豚もも肉 さばけずり節 わかめご飯素 牛乳	にんじん さやいんげん 玉葱 りょくとうもやし キャベツ	精白米 じゃがいも 突きこんにやく 三温糖 油 いりごま(白)	755	29.2				
15	火	シュガートースト ポークシチュー マスタードサラダ		豚もも肉 生クリーム 牛乳	にんじん にんにく しょうが 玉葱 きゅうり キャベツ	食パン グラニュー糖 じゃがいも 薄力粉 上白糖 ソフトタイプマーガリン 油 有塩バター	792	26.5				
16	水	ご飯・肉豆腐 わかめときゅうりの酢の物 くだもの		さばけずり節 豚もも肉 木綿豆腐 カットわかめ 牛乳	にんじん 玉葱 干し椎茸 キャベツ ねぎ きゅうり りょくとうもやし くだもの	精白米 三温糖 かたくり粉 上白糖 ごま油	738	31.5				
17	木	ジャンバラヤ ベーコンポテトスープ カフェオレゼリー <small>毎月19日は食育の日</small>		鶏肉モモ ウィンナー ベーコン 調理用乳 牛乳	にんじん 青ピーマン 赤ピーマン にんにく 玉葱 とうもろこし しょうが キャベツ	精白米 じゃがいも 上白糖 有塩バター 油	772	24.2				
18	金	ご飯・鮭の胡麻味噌焼き かんぴょうの卵とじ汁 切り干し大根の煮付け		かつお節(だし用) 鶏肉むね たまご 秋鮭 米みそ さつま揚げ さばけずり節 牛乳	にんじん ほうれんそう かんぴょう(乾) 玉葱 干し椎茸 ねぎ 切り干しだいこん	精白米 かたくり粉 三温糖 突きこんにやく 練りごま すりごま(白) 油	779	37.8				
21	月	こぎつねご飯 沢煮椀 じゃが芋のみそがらめ		豚ひき肉 油揚げ さば節(だし用) 鶏肉むね 米み 昆布(だし用) 牛乳	にんじん きょうな しょうが たけのこ(水煮缶詰) 干し椎茸 だいこん えのきたけ	精白米 三温糖 じゃがいも 油	829	28.1				
22	火	チャーハン チンゲンサイとしめじのスープ ミルクゼリーピーチソース		焼き豚 たまご 鶏肉むね 木綿豆腐 調理用乳 牛乳	にんじん チンゲンサイ ねぎ 干し椎茸 グリンピース ぶなしめじ 玉葱 もも缶 レモン	精白米 かたくり粉 上白糖 油 ごま油	759	32.4				
23	水	ポークカレー・福神漬け オニオンドレッシングサラダ くだもの <small>運動会予行日</small>		豚モモ レンズまめ(乾) 牛乳	にんじん ごまつな 赤ピーマン しょうが にんにく 玉葱 キャベツ とうもろこし 大根(福神漬) くだもの	精白米 じゃがいも 薄力粉 上白糖 油 有塩バター 油	908	26.1				
24	木	ご飯・サバの文化干し えのき茸のみそ汁 もやしの辛子和え		さば節(だし用) 木綿豆腐 米みそ 鯖文化干し 油揚げ カットわかめ 牛乳	にんじん ごまつな えのきたけ ねぎ りょくとうもやし にんにく しょうが	精白米 三温糖 ごま油 すりごま(白)	779	31.1				
25	金	ジャージャー麺 フルーツヨーグルト		豚ひき肉 米みそ ヨーグルト(全脂無糖) 牛乳	にんじん りょくとうもやし きゅうり しょうが 干し椎茸 たけのこ(水煮缶詰) ねぎ 玉葱 にんにく みかん缶 バイン缶 もも	蒸し中華めん かたくり粉 上白糖 ごま油 すりごま(白)	865	32.5				
28	月	<b>運動会振替休業日</b>										
29	火	ご飯 新じゃがと大根のそぼろ煮 カリカリワンタンサラダ		豚ひき肉 さばけずり節 牛乳	にんじん さやいんげん(ゆで) しょうが 玉葱 だいこん キャベツ りょくとうもやし	精白米 じゃがいも 三温糖 かたくり粉 ワンタンの皮 上白糖 ごま油	766	25.4				
30	水	<b>運動会予備日</b>										
31	木	ご飯 酢豚 もやしのナムル		豚モモ 牛乳	にんじん 青ピーマン 赤ピーマン ごまつな しょうが にんにく 干し椎茸 たけのこ(水煮缶詰) 玉葱 りょくとうもやし	精白米 かたくり粉 じゃがいも 上白糖 ごま油 いりごま(白)	753	24.5				
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
練馬中平均栄養摂取量		820Kcal	25-40g	25-30%	450mg	4.0mg	6.5g	300µgRE	0.50mg	0.60mg	35mg	3g
		788Kcal	28g	27%	341mg	2.7mg	5g	2.91µg	0.54mg	0.61mg	39mg	3g

・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】**  
 1日(火) たけのこご飯  
 新たけのこを使った混ぜご飯にします。

\*くだものは柑橘類・りんご・冷凍パイを予定しています。  
 18日(金) かんぴょうのたまごとじ汁  
 栃木県の郷土料理です。体が温まる汁物です。  
 25日(金) ジャージャー麺  
 運動会前日の給食は人気のジャージャー麺です。

