



# 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 エネルギー たんぱく質
				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>	
2	水	五目チャーハン ワンタンスープ 杏仁ゼリー	○ 牛乳 豚肉 えび 卵	にんじん こまつな ねぎ 干し椎茸 グリンピース しょうが もやし みかん	米 ワンタンの皮 上白糖 ごま油 油	726 34.2	
7	月	豚キムチ丼 もずくスープ くだもの	○ 牛乳 もずく ながこんぶ 木綿豆腐 油揚げ さば削り節 豚肉	にんじん たら しょうが にんにく はくさい 玉ねぎ もやし ねぎ	米 三温糖 かたくり粉 ごま油 すりごま	722 27.5	
8	火	丸パン メンチカツ ポテトポタージュ	○ 牛乳 生クリーム 豚ひき肉 卵	パセリ 玉ねぎ キャベツ セロリー	丸パン パン粉 薄力粉 じゃがいも 上白糖 かたくり粉 油 バター	852 32.4	
9	水	ご飯 キャベツと卵のスープ 豆腐の和風チーズ焼き	○ 牛乳 ピザチーズ ハム 卵 鶏ひき肉 木綿豆腐 米みそ	にんじん 玉ねぎ キャベツ しょうが にんにく	米 かたくり粉 上白糖 パン粉 油	849 39.5	
10	木	ご飯 けんちん汁 鮭のチャンチャン焼き 和風サラダ	○ 牛乳 刻みのり さば削り節 鶏肉 木綿豆腐 鮭 米みそ	にんじん 青ピーマン ごぼう ねぎ しょうが キャベツ 玉ねぎ もやし	米 こんにゃく さといも 上白糖 三温糖 油 バター いりごま	786 36.9	
11	金	ごぼうのハヤシライス ポテト餃子 くだもの	○ 牛乳 サラダチーズ 生クリーム 豚肉	にんじん にんにく しょうが 玉ねぎ ごぼう ぶなしめじ くだもの	米 薄力粉 中ざら糖 じゃがいも ぎょうざの皮 バター 油	910 28.9	
14	月	きのこの和風スパゲッティ かぼちゃとさつま芋のサラダ	○ 牛乳 ヨーグルト 刻みのり ベーコン ハム 豚肉	にんじん こねぎ かぼちゃ にんにく 玉ねぎ ぶなしめじ えのきたけ 生椎茸 きゅうり	スパゲッティ かたくり粉 さつまいも 油 マヨネーズ	838 33.7	
15	火	マヨコーントースト イタリアンスープ アセロラゼリー	○ 牛乳 粉チーズ ピザチーズ 卵 ベーコン 鶏肉	にんじん こまつな とうもろこし 玉ねぎ アセロラ	食パン パン粉 上白糖 マヨネーズ 油	736 30.6	
16	水	ごはん 呉汁 揚げ豚のごまみそだれ くだもの	○ 牛乳 米みそ 油揚げ 豚肉 大豆 さば削り節	にんじん だいこん葉 大根 ねぎ にんにく しょうが くだもの	米 こんにゃく かたくり粉 上白糖 油 練りごま	865 39.9	
17	木	じゃこわかめごはん 肉じゃが ししゃものごま焼き	○ 牛乳 ししゃも ちりめん じゃこ わかめご飯素 豚肉 さば削り節	にんじん さやいんげん 玉ねぎ	米 じゃがいも こんにゃく 三温糖 油 いりごま	840 36.9	
18	金	揚げパン えび団子と春雨のスープ 豚しゃぶサラダ	○ 牛乳 きな粉 えび 鶏肉 卵 豚肉 米みそ	にんじん たら ねぎ しょうが はくさい キャベツ きゅうり	コッペパン 上白糖 かたくり粉 はるさめ 油 ごま油 いりごま	750 33.7	
21	月	ごはん 豚汁 かじきのマヨネーズ焼き ミニトマト	○ 牛乳 豚肉 木綿豆腐 さばけすり節 米みそ めかじき	にんじん ミニトマト ごぼう 大根 ねぎ	米 さといも こんにゃく 油 マヨネーズ	815 35.5	
22	火	麦ごはん かきたま汁 肉豆腐 梅ドレッシングサラダ	○ 牛乳 さば削り節 鶏肉 卵 豚肉 木綿豆腐 かつおぶし	にんじん こまつな ねぎ 玉ねぎ 干し椎茸 キャベツ だいこん きゅうり	米 大麦 かたくり粉 三温糖 上白糖 油	906 43.8	
23	水	マーボー丼 フルーツヨーグルト	○ 牛乳 ヨーグルト 木綿豆腐 米みそ 豚ひき肉	にんじん たら しょうが にんにく 玉ねぎ ねぎ 干し椎茸 みかん	米 三温糖 かたくり粉 上白糖 油 ごま油	854 32.3	
24	木	シナモントースト あさりのチャウダー 青のりポテト	○ 牛乳 あおのり 生クリーム えび あさり ベーコン	にんじん パセリ 玉ねぎ マッシュルーム はくさい	かぼちゃパン グラニュー糖 薄力粉 じゃがいも マーガリン バター	768 30.2	
25	金	クリームソーススパゲッティ おからのケーキ	○ 牛乳 脱脂粉乳 生クリーム ピザチーズ ベーコン 鶏肉 おから 卵	にんじん ほうれん草 にんにく 玉ねぎ ぶなしめじ パナナ 干しぶどう	スパゲッティ 上白糖 薄力粉 グラニュー糖 油 マーガリン バター	902 34.4	
28	月	きびごはん 豆腐だんご汁 白身魚のオニオンソースがけ くだもの	○ 牛乳 ホキ 油揚げ 鶏肉 さば削り節 木綿豆腐	にんじん はくさい ねぎ 玉ねぎ くだもの	米 きび 白玉粉 上新粉 油	829 32.9	
29	火	フレンチトースト ラビオリスープ 鶏ささみのレモンソース	○ 牛乳 生クリーム 卵 ベーコン 豚肉 鶏ささみ	にんじん パセリ にんにく しょうが キャベツ 玉ねぎ セロリー レモン	食パン ラビオリ かたくり粉 薄力粉 上白糖 油	757 37.1	
30	水	ジャージャー麺 はちみつレモンゼリー	○ 牛乳 粉寒天 豚ひき肉 米みそ	にんじん もやし きゅうり しょうが 干し椎茸 だけのこ ねぎ	蒸し中華めん かたくり粉 はちみつ 上白糖 油 ごま油 いりごま すりごま	809 30.6	
31	木	ゆかりごはん じゃがいものそぼろ煮 厚焼き卵 大根サラダ	○ 牛乳 豚肉 さば削り節 卵 木綿豆腐 はんぺん	ゆかり粉 にんじん さやいんげん きょうな しょうが 玉ねぎ だいこん きゅうり	米 じゃがいも 三温糖 かたくり粉 上白糖 油 いりごま	886 33	
				今月の平均 822kcal	34.2g	学校給食摂取基準(12~14歳) 850kcal	19~35g