

令和4年

5月献立表



練馬東中学校

実施日 日 曜	牛乳	献立名	主 な 材 料 と そ の 働 き						栄 養 量		
			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 (%)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群			
2 月		中華おこわ フライドポテトサラダ もやしの中華風スープ こどもの日献立	豚肉 あさり ベーコン	牛乳	にんじん さやいんげん チンゲンサイ	生姜 にんにく 干しいたけ たけのこ キャベツ きゅうり コーン たまねぎ もやし	米 もち米 砂糖 じゃが芋	ごま油 米油	709	14.2	32.4
6 金		ごはん きんぴらコロッケ みそ汁 美生柑	豚ひき肉 おから 卵 豆腐 みそ	牛乳 ひじき 脱脂粉乳 わかめ	にんじん	ごぼう たまねぎ えのきたけ ねぎ みしょうかん	米 砂糖 じゃが芋 小麦粉 パン粉	米油	775	13.8	30.8
9 月		麦ごはん 家常豆腐 ワンタンスープ 杏仁ゼリー	豚肉 厚揚げ みそ 豚ひき肉	牛乳 アガー	にんじん チンゲンサイ 小松菜	にんにく 生姜 干しいたけ たまねぎ たけのこ キャベツ もやし ねぎ みかん	米 大麦 砂糖 てん粉 ウエーブワンタン	米油 ごま油	734	15.8	28.0
10 火		ひじきとツナの混ぜごはん お好み焼き風たまご焼き みそ汁	まぐろ缶 卵 豚肉 かつお節 みそ	ひじき 牛乳 青のり	にんじん 水菜	ごぼう キャベツ たまねぎ	米 大麦 砂糖 じゃが芋	米油	707	15.6	36.7
11 水		しらすとねぎのピザサンド ポークビーンズ ハニードレッシングサラダ	豚肉 いんげん豆	しらす干し 青のり チーズ 牛乳	にんじん トマトピューレ トマト缶 小松菜 赤ピーマン	ねぎ にんにく セロリ たまねぎ キャベツ もやし 黄ピーマン	無塩パン じゃが芋 はちみつ	オリーブ油 白ごま 米油	727	19.7	35.5
12 木		ごはん 魚のカレー焼き 五色煮	さば 豚肉 厚揚げ	牛乳	にんじん さやいんげん	干しいたけ たまねぎ コーン	米 小麦粉 こんにやく じゃが芋 砂糖	米油	733	18.2	32.4
13 金		チャーハン いかのチリソース 中華コーンたまごスープ	豚ひき肉 焼き豚 いか 豆腐 卵	牛乳	にんじん チンゲンサイ	生姜 にんにく たまねぎ ねぎ 干しいたけ たけのこ コーン	米 大麦 片栗粉 砂糖 てん粉	ごま油 米油	715	18.9	31.0
16 月		タコライス もずくスープ バイキングキ 郷土料理 沖縄	豚ひき肉 大豆 とり肉 豆腐 卵	チーズ 牛乳 もずく	にんじん トマト缶 ピーマン	にんにく たまねぎ キャベツ 生姜 えのきたけ ねぎ レモン パイナップル	米 大麦 砂糖 コーンスターチ 小麦粉	米油 オリーブ油 バター	742	16.3	35.1
17 火		ごはん 魚肉入りハンバーグ 豚肉のカントリー炒め	鶏ひき肉 いわし すり身 厚揚げ みそ 卵 豚肉	牛乳	にんじん 小松菜 ピーマン	生姜 たまねぎ えのきたけ エリンギ キャベツ	米 パン粉 砂糖 てん粉	米油 白ごま	724	18.3	29.1
18 水		コッペパン 白身魚のフライ マカロニ入り野菜スープ	ホキ ウインナー	牛乳	にんじん パセリ粉	生姜 にんにく ねぎ りんご レモン たまねぎ キャベツ	ミルクパン 米粉 パン粉 砂糖 てん粉 じゃが芋 マカロニ	米油	702	18.1	31.8
19 木		深川めし ごぼうの柳川風卵焼き いもようかん 食育の日献立	みそあさり 油揚げ 鶏ひき肉 卵	牛乳 寒天	にんじん さやいんげん	干しいたけ ねぎ 生姜 ごぼう	米 大麦 砂糖 しらたき さつま芋	米油 白ごま	706	15.0	26.4
20 金		こぎつねごはん 豚肉の生姜炒め 若竹汁	鶏ひき肉 油揚げ 高野豆腐 豚肉 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜 ピーマン	たまねぎ 生姜 たけのこ ねぎ	米 大麦 砂糖	米油	701	20.3	36.3
24 火		わかめごはん ししゃもの石垣揚げ じゃがいものみそ風味煮	豚肉 みそ	炊き込みわかめ 牛乳 子持ちししゃも	にんじん さやいんげん	干しいたけ たまねぎ たけのこ	米 大麦 小麦粉 パン粉 しらたき じゃが芋 砂糖	白ごま 黒ごま 米油	735	17.7	27.8
25 水		カレーうどん いそあえ お茶蒸しパン	豚肉 かまぼこ 卵	牛乳のり	にんじん 小松菜 ほうれん草	生姜 たまねぎ エリンギ ねぎ もやし キャベツ	ゆでめん てん粉 砂糖 小麦粉 甘納豆	米油 バター	753	14.0	27.6
26 木		菜めし さわらの塩麹焼き 呉汁 あまなつ	銀さわら 大豆 とり肉 油揚げ みそ	牛乳	小松菜 にんじん	ごぼう 大根 しめじ ねぎ 甘夏みかん	米 大麦 砂糖 こんにやく じゃが芋	米油	703	19.7	28.7
27 金		ピラフ 生揚げのマヨグラタン バジルサラダ	ハム とり肉 厚揚げ いんげん豆	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン パセリ粉 小松菜	たまねぎ マッシュルーム 枝豆 キャベツ きゅうり コーン	米 大麦 砂糖	米油 バター マヨネーズ	729	16.4	44.2
30 月		ターメリックライス チリコンカン 野菜スープ	豚ひき肉 大豆 レンズ豆 ウインナー	チーズ 牛乳	にんじん トマトピューレ ピーマン 小松菜	にんにく 生姜 たまねぎ マッシュルーム キャベツ	米 大麦 小麦粉 じゃが芋 マカロニ	バター 米油	729	13.9	30.9
31 火		ごはん 鯖の韓国風焼き 春雨のびり辛炒め	さば 豚ひき肉	牛乳	にんじん 小松菜 いら	にんにく 生姜 ねぎ たまねぎ もやし	米 砂糖 春雨	ごま油 ごま 米油	709	17.2	33.9

※ 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ので、ご了承ください。

【1日あたりの栄養素摂取量】

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	726	16.8	31.6	2.7	374	104	3.5	245	0.35	0.48	14	7.1