



5月 献立表



平成 28 年

練馬区立田柄中学校

日	曜日	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	ご家庭で補って欲しい食品	栄養価 エネルギー たんぱく質
			血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える		
2	月	ねぎじゃこごはん 新じゃがの味噌煮 野菜のごま和え 抹茶プリン 八十八夜献立	豚こま 米みそ あずき 牛乳 しらす干し アガー 生クリーム	こめ 麦 板こんにゃく じゃがいも 三温糖 上白糖 米ぬか油 ごま油 すりごま	菜ねぎ にんじん こまつな しょうが にんにく ねぎ 干し椎茸 玉葱 キャベツ	卵類 果物類	811 Kcal 26.3 g
6	金	麦ご飯 家常豆腐 卵とりのかものスープ くだもの	米みそ 生揚げ 豚こま たまご 牛乳 わかめ	こめ 麦 三温糖 でん粉 米ぬか油 ごま油 いりごま	にんじん しょうが 干し椎茸 だけのこ にんにく ねぎ キャベツ ウーサイ なつみかん	魚介類 芋類	805 Kcal 29.8 g
9	月	ゆかりご飯 つくね焼き ハリハリサラダ 大根の味噌汁	とりひき肉 たまご ボンレスハム 絹ごし豆腐 米みそ 牛乳 わかめ	こめ 麦 パン粉 上白糖 三温糖 でん粉 ごま油 米ぬか油	にんじん こまつな しょうが 干し椎茸 ごぼう ねぎ 切干しいんこん きゅうり だいこん	魚介類 きのこ類	769 Kcal 35.7 g
10	火	ご飯 さんまの蒲焼き ひじきふりかけ 小松菜とえのきのお浸し 呉汁	さんま 糸揚げ 鶏肉 油揚げ 大豆 米みそ 牛乳 ひじき	こめ 三温糖 でん粉 さといも 板こんにゃく いりごま 米ぬか油	こまつな にんじん しょうが えのきだけ ごぼう ねぎ	卵類 果物類	896 Kcal 35.8 g
11	水	きんぴらバーガー クラムチャウダー タ焼けゼリー	さつま揚げ ベーコン 鶏肉 あさり 牛乳 チーズ 生クリーム 粉かんでん	丸パン 三温糖 じゃがいも 小麦粉 上白糖 ごま油 いりごま 米ぬか油 有塩バター	にんじん こまつな ごぼう 玉葱 セロリ とうもろこし ルグ デュース	豆・豆製品類 きのこ類	839 Kcal 31.9 g
12	木	山菜ごはん 肉豆腐 わさび和え	鶏肉 豚肉 木綿豆腐 牛乳	こめ もち米 上白糖 しらす 三温糖 でん粉 米ぬか油 すりごま	にんじん こまつな だけのこ ぜんまい わらび ぼんしめじ にんにく ねぎ 玉葱 干し椎茸 もやし	魚介類 芋類	742 Kcal 32 g
13	金	麦ご飯 メンチカツ こんにゃくサラダ 根菜ごま汁	豚ひき肉 たまご 生揚げ 米みそ 牛乳	こめ 麦 パン粉 小麦粉 三温糖 突きこんにゃく 上白糖 じゃがいも 米ぬか油 すりごま	にんじん 玉葱 もやし きゅうり キャベツ ごぼう だいこん	豆・豆製品類 種実類	863 Kcal 29.7 g
16	月	磯おこわ 鮭の味噌マヨネーズ焼き いなかつ	鶏肉 油揚げ 鮭 米みそ 鶏肉 木綿豆腐 牛乳 刻み昆布 ひじき	こめ もち米 こんにゃく 三温糖 上白糖 じゃがいも 米ぬか油 いりごま マヨネーズ	にんじん ごぼう だいこん ねぎ	肉類 果物類	761 Kcal 36.5 g
17	火	パインパン タンドリーチキン マッシュポテト 野菜とパインのスープ	鶏肉 ベーコン 牛乳 ヨーグルト 生クリーム	パインパン じゃがいも 米ぬか油 有塩バター	トマトピューレ にんじん 玉葱 にんにく しょうが セロリ グリーンピース ホールコーン缶詰 キャベツ	豆・豆製品類 種実類	780 Kcal 31.3 g
18	水	ジャージャー麺 杏仁フルーツ	豚ひき肉 大豆 米みそ 八丁味噌 牛乳 アガー	蒸し中華麺 三温糖 でん粉 上白糖 米ぬか油 ごま油	にんじん アヲガハ もやし きゅうり にんにく 干し椎茸 だけのこ 玉葱 ねぎ みかん缶	卵類 種実類	877 Kcal 32.9 g
19	木	七分つきごはん 鯉のかりんとう揚げ くきわかめのきんぴら 青菜の味噌汁	かつお 油揚げ 米みそ 牛乳 くきわかめ	七分つき米 麦 でん粉 薄力粉 三温糖 こんにゃく 米ぬか油 ごま油 いりごま	にんじん こまつな しょうが 干し椎茸 玉葱 えのきだけ	肉類 果物類	732 Kcal 32.2 g
20	金	麦ご飯 ホイコーロー 酸辣湯 くだもの	豚肉 米みそ 木綿豆腐 たまご 牛乳	こめ 麦 三温糖 でん粉 緑豆はるさめ 米ぬか油 ごま油	にんじん ピーマン こまつな にんにく しょうが 干し椎茸 ねぎ キャベツ 清蒸れんげ	豆・豆製品類 果物類	783 Kcal 31.1 g
23	月	黒糖パン ほうれん草とチーズのオムレツ バジルポテトフライ トマトスープ	鶏肉 たまご ベーコン 牛乳 生クリーム ピザチーズ	黒砂糖パン 三温糖 じゃがいも 米ぬか油	ほうれん草 とうもろこし にんじん トマト ピーマン トマト缶詰 玉葱	魚介類 種実類	787 Kcal 31.3 g
24	火	ご飯 鯖の一夜干し 鉄火みそ 小松菜みぞれあえ 五目汁	大豆 鯖 糸揚げ 鶏肉 木綿豆腐 牛乳	こめ 三温糖 でん粉 ごま油 いりごま	こまつな にんじん ごぼう だいこん ぶなしめじ ねぎ	卵類 果物類	800 Kcal 37.7 g
25	水	ミートソーススパゲティー 加のマフィン	ベーコン 豚ひき肉 たまご 牛乳 粉チーズ 生クリーム	スパゲティー 上白糖 小麦粉 オリーブ油 有塩バター	パセリ にんじん トマトピューレ ホールトマト かぼちゃ にんにく しょうが 玉葱	豆・豆製品類 芋類	891 Kcal 32.2 g
26	木	柳川風井 郷土料理(東京) かぶとわかめの酢の物 すまし汁	豚肉 たまご 牛乳 わかめ	こめ 三温糖 でん粉 あられ 米ぬか油	さやえんどう にんじん こまつな 玉葱 ごぼう かぶ えのきだけ ねぎ	魚介類 豚類	795 Kcal 34.9 g
27	金	コーンピラフ いかのチリソース 青梗菜とえのきのスープ	鶏肉 えび いか 牛乳	こめ でん粉 三温糖 緑豆はるさめ 有塩バター 米ぬか油 ごま油	にんじん チンゲンツアイ マッシュルーム 玉葱 にんにく ホールコーン缶詰 グリンピース しょうが ねぎ ぶなしめじ	豆・豆製品類 種実類	803 Kcal 35.5 g
28	土	焼肉丼 冷凍みかん 運動会 お弁当給食	豚肉 米みそ 牛乳	こめ 麦 上白糖 でん粉 ごま油	にんじん にんにく しょうが ねぎ 玉葱 キャベツ みかん	豆・豆製品類 きのこ類	774 Kcal 29.3 g
31	火	チキンレンズカレー 福神漬 くだもの	鶏肉 レンズまめ 牛乳	こめ 麦 小麦粉 じゃがいも 中ざら糖 米ぬか油 有塩バター	にんじん トマトピューレ しょうが にんにく 玉葱 マッシュルーム 福神漬 メロン	卵類 果物類	857 Kcal 29.2 g

*食材料購入等の都合により、献立を変更させていただくことがあります。

栄養素	エネルギー	タンパク質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩相当量
	kcal	g	% (摂取エネルギー全体)	mg	mg	A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g
5月平均	809	32.4	29	387	3.5	318	0.52	0.64	35	5.7	3.7
摂取基準	820	25~40	摂取エネルギー 全体の25-30%	450	4.0	300	0.50	0.60	35	6.5	3.0

保護者の皆様へ 5月27日(金)から、今年度の給食費の引き落としが開始されます。残高の確認をよろしくお願いいたします。