



5月 献立表



平成 29 年度

練馬区立田柄中学校

日	曜	牛乳	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
			(上段) 主食	主菜	汁物	デザート	血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える		
2	火	○	ねぎじゃごはん 新じゃがの味噌煮 野菜のごま和え 抹茶プリン				豚肉 米みそ 牛乳 しらす干し アガー 生クリーム	ごめ 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	葉ねぎ にんじん ごまつな 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
8	月	○	麦ごはん 家常豆腐 卵とワカメのスープ				米みそ 生揚げ 豚肉 たまご 牛乳 わかめ	ごめ 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 たけのこ にんにく ねぎ キャベツ ザーサイ	魚介類 果物類	775 Kcal 29.1 g
9	火	○	ご飯 さんまの蒲焼き 小松菜とえのきのお浸し 呉汁				さんま 糸削り 鶏肉 油揚げ 大豆 米みそ 牛乳	ごめ でん粉 三温糖 さといも 板こんにゃく 米ぬか油 いりごま	ごまつな にんじん しょうが えのきたけ ごぼう ねぎ	卵類 藻類	885 Kcal 35.0 g
10	水	○	きんぴらバーガー コーンチャウダー くだもの				さつま揚げ ベーコン 牛乳 チーズ 生クリーム	丸パン 三温糖 小麦粉 じゃがいも ごま油 いりごま 米ぬか油 有塩バター	にんじん パセリ ごぼう 玉葱 ホールコーン缶詰 クリームコーン缶詰 なつみかん	豆・豆製品類 きのこ類	778 Kcal 27.5 g
11	木	○	ごま入り麦ごはん つくね焼き ハリハリサラダ キャベツの味噌汁				鶏肉 たまご 油揚げ 牛乳 ボンレスハム 米みそ	ごめ 麦 パン粉 上白糖 三温糖 でん粉 ごま油 いりごま 米ぬか油	にんじん しょうが 干し椎茸 ごぼう ねぎ 切干だいこん きゅうり キャベツ 玉葱 えのきたけ	魚介類 果物類	811 Kcal 36.4 g
12	金	○	山菜ごはん 肉豆腐 わさび和え				鶏肉 豚肉 木綿豆腐 牛乳	ごめ もち米 上白糖 しらたき でん粉 三温糖 米ぬか油 すりごま	にんじん ごまつな だけのこ ぜんまい わらび ほんしめじ にんにく ねぎ 玉葱 干し椎茸 もやし	卵類 藻類	742 Kcal 32.0 g
16	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 米みそ 鯖 糸削り 鶏肉 木綿豆腐 牛乳	ごめ 三温糖 でん粉 ごま油 いりごま	ごまつな 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 37.4 g
17	水	○	チャーチャー麺 中華スープ				豚肉 大豆 米みそ 八丁味噌 鶏肉 牛乳	蒸し中華麺 三温糖 でん粉 米ぬか油 ごま油	にんじん チンゲンツアイ もやし きゅうり にんにく 干し椎茸 だけのこ 玉葱 ねぎ きくらげ はくさい しょうが	魚介類 種実類	853 Kcal 34.3 g
18	木	○	ご飯 メンチカツ もやしサラダ 根菜ごま汁				豚肉 たまご 生揚げ 米みそ 牛乳	ごめ パン粉 小麦粉 三温糖 上白糖 すりごま じゃがいも 米ぬか油 ごま油	にんじん 玉葱 もやし キャベツ ホールコーン缶詰 ごぼう だいこん	魚介類 きのこ類	875 Kcal 30.2 g
19	金	○	柳川風丼 竹輪と胡瓜の和え物 野菜椀				豚肉 たまご 焼き竹輪 木綿豆腐 牛乳	ごめ 三温糖 でん粉 板こんにゃく 米ぬか油 ごま油 すりごま	さやえんどう にんじん ごまつな 玉葱 ごぼう キャベツ きゅうり だいこん ねぎ	豆類 藻類	832 Kcal 37.3 g
22	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 にんじん トマト ビーマントマト缶詰 玉葱	魚介類 果物類	805 Kcal 31.3 g
23	火	○	麦ごはん ホイコーロー 酸辣湯				豚肉 米みそ 木綿豆腐 たまご 牛乳	ごめ 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 ごまつな にんにく しょうが 干し椎茸 ねぎ キャベツ	豆類 種実類	765 Kcal 30.6 g
24	水	○	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 木綿豆腐 牛乳 刻み昆布 ひじき	ごめ もち米 米ぬか油 突きこんにゃく 三温糖 上白糖 じゃがいも いりごま マヨネーズ	にんじん ごまつな ごぼう だいこん ねぎ	卵類 きのこ類	761 Kcal 36.6 g
25	木	○	ミートソーススパゲティー ハニーサラダ				ベーコン 豚肉 牛乳 粉チーズ	スパゲッティー はちみつ オリーブ油 米ぬか油	パセリ にんじん キャベツ トマトピューレ にんにく ホールトマト缶詰 玉葱 ブロッコリー しょうが	豆・豆製品類 藻類	750 Kcal 30.7 g
26	金	○	レタスチャーハン いかのチリソース 青梗菜とえのきのスープ				たまご いか 鶏肉 牛乳	ごめ 麦 でん粉 三温糖 緑豆はるさめ 米ぬか油 ごま油	にんじん チンゲンツアイ しょうが ねぎ 干し椎茸 レタス にんにく ぶなしめじ	豆・豆製品類 果物類	867 Kcal 36.9 g
27	土	○	焼肉丼 冷凍みかん				豚肉 米みそ 牛乳	ごめ 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 冷凍みかん	卵類 種実類	774 Kcal 29.3 g
30	火	○	ハヤシライス フレンチサラダ				豚肉 レンズまめ 牛乳 生クリーム	ごめ 麦 三温糖 小麦粉 米ぬか油 有塩バター	にんじん トマトピューレ にんにく 玉葱 マッシュルーム きゅうり キャベツ 黄ピーマン	魚介類 藻類	802 Kcal 26.1 g
31	水	○	パンパン タンドリーチキン マッシュポテト 野菜とベーコンのスープ				鶏肉 ベーコン 牛乳 ヨーグルト 生クリーム	パンパン 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 グリンピース ホールコーン缶詰 キャベツ	卵類 果物類	780 Kcal 31.3 g

※食材料購入等の都合により、食材および調理形態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	804	32.1	29	386	3.2	325	0.54	0.65	37	5.7	3.8
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