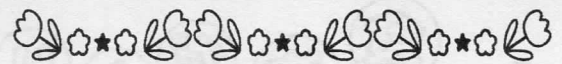


5月 献立表



平成 30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
				血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える		
2	水	○	きんぴらバーガー コーンチャウダー 抹茶プリン <八十八夜>	さつまいも ロースハム 小豆 スライスチーズ 牛乳 アガー 生クリーム	丸パン 三温糖 じゃがいも 小麦粉 砂糖 ごま油 いりこま 米油 パター	人参 パセリ ごぼう 玉ねぎ ホールコーン クリームコーン	卵類 種実類	865 kcal 28.8 g
7	月	○	きびごはん 和風ハンバーグ ハリハリサラダ キャベツのみそ汁	豚肉 大豆 おから 卵 ハム みそ	こめ きび パン粉 砂糖 片栗粉 三温糖 ごま油 米油	人参 玉ねぎ 切り干し大根 きゅうり キャベツ えのき だけ	魚介類	739 kcal 29.1 g
8	火	○	ミルクパン ほうれん草とチーズの卵焼き ポテトフライ トマトスープ	鶏肉 卵 ベーコン 生クリーム ピザチーズ 粉チーズ	ミルクパン 三温糖 じゃがいも 米油 揚げ油	ほうれん草 人参 トマト ピーマン トマトジュース 玉ねぎ	卵類 果物類	848 kcal 34.2 g
9	水	○	ポークカレーライス 福神漬 パプリカサラダ くだもの	豚肉 レンズ豆 牛乳 寒天缶詰	こめ 麦 じゃがいも 小麦粉 中ざらめ 砂糖 米油 パター	人参 赤ピーマン 生姜 にんにく 玉ねぎ りんご セロリ 福神漬(大根、こ ま) 黄ピーマン くだもの	卵類 種実類	861 kcal 24.3 g
10	木	○	麦ごはん 家常豆腐 卵とわかめのスープ	豚肉 みそ 生揚げ 卵 わかめ	こめ 麦 三温糖 片栗粉 米油 ごま油	人参 生姜 干し椎茸 だけ のこ にんにく ねぎ キャベツ ザーサイ	魚介類 種実類	779 kcal 29.5 g
11	金	○	ごはん 鉄火みそ 鯖の一夜干し 小松菜のみぞれあえ 五目汁	大豆 みそ 鯖 鶏肉 豆 腐 糸割り	こめ 三温糖 片栗粉 米 油	人参 小松菜 ごぼう 大根 ねぎ しめじ	卵類 種実類	777 kcal 33.7 g
14	月	○	麦ごはん 生揚げの肉みそソース お浸し 金時汁	生揚げ 豚肉 みそ 糸割 り 油あげ	こめ 麦 三温糖 片栗粉 こんにゃく 米油 いりこ ま	にら 小松菜 人参 生姜 ねぎ もやし 大根	魚介類 きのこ類	793 kcal 31.7 g
15	火	○	レタスチャーハン いかのチリソース 青梗菜としめじのスープ	卵 焼豚 いか 鶏肉 豆 腐	こめ 麦 三温糖 米油 ごま油 揚げ油	人参 青梗菜 生姜 ねぎ レタス 干し椎茸 にんにく しめじ	卵類 種実類	849 kcal 37.5 g
16	水	○	黒糖パン 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 ヨーグル ト	黒糖パン じゃがいも 米油 パター	人参 玉ねぎ にんにく セ ロリ グリンピース ホール コーン キャベツ	卵類 種実類	744 kcal 30.4 g
17	木	○	磯おこわ 鮭のマヨネーズ焼 いなか汁 きゅうりの香り漬	鮭 鶏肉 油揚げ みそ 豆腐	こめ もち米 つきこんにゃ く こんにゃく じゃがい も マヨネーズ いり こま 米油	人参 ごぼう 大根 ねぎ きゅうり 生姜	魚介類 種実類	792 kcal 37.6 g
18	金	○	麦ごはん 回鍋肉 酸辣湯	豚肉 みそ 豆腐 卵	こめ 麦 三温糖 片栗粉 国産春雨 米油 ごま油	人参 ピーマン 小松菜 生 姜 にんにく 干し椎茸 ねぎ キャベツ	魚介類 きのこ類	737 kcal 29.1 g
21	月	○	山菜ごはん 肉豆腐 小松菜とえのきのお浸し	鶏肉 豚肉 豆腐 糸割り	こめ もち米 砂糖 三温 糖 片栗粉 米油	人参 小松菜 だけのこと ぜんまい わらび しめじ にんにく えのきだけ ねぎ	卵類 藻類	727 kcal 30.9 g
22	火	○	ハヤシライス フレンチサラダ フルーツポンチ	豚肉 レンズ豆 牛乳 生クリーム 寒天缶	こめ 麦 三温糖 小麦粉 中ざらめ パター 米油	人参 トマトピューレ にん にく 玉ねぎ マッシュ ルーム きゅう り キャベツ もも缶 パイン缶 みかん缶	魚介類 種実類	886 kcal 26.2 g
23	水	○	ジャージャー麺 中華スープ	豚肉 大豆 みそ ハ丁み そ 卵	蒸し中華麺 三温糖 片栗 粉 ごま油 米油	人参 青梗菜 もやし きゅ うり にんにく 干し椎茸 だけのこ	魚介類 種実類	850 kcal 35.9 g
24	木	○	柳川風丼 白菜とちくわのごまあえ 野菜椀	豚肉 卵 焼きちくわ 豆 腐	こめ 三温糖 片栗粉 こんにゃく 米油 すりこ ま	さやえんどう 人参 小松菜 ねぎ ごぼう 大根 白菜	魚介類 きのこ類	827 kcal 37.3 g
25	金	○	ごはん メンチカツ コーンサラダ 根菜のごま汁	豚肉 卵 生揚げ みそ 調理牛乳	こめ パン粉 小麦粉 三温糖 里芋 揚げ油 米 油	人参 玉ねぎ きゅうり 大 根 キャベツ レモン汁 ごぼう ホールコーン	魚介類 種実類	872 kcal 29.9 g
26	土	○	豚キムチ丼 冷凍みかん <運動会>	豚肉	こめ 三温糖 片栗粉 ごま油 すりこま	にら 葉ねぎ にんにく ね ぎ キムチ漬 スナッフエ ンドウ 冷凍みかん	卵類 藻類	819 kcal 30.0 g
29	火	○	ごはん さんまの蒲焼き わさびあえ 呉汁	さんま 鶏肉 油揚げ 大 豆	こめ 片栗粉 三温糖 里 芋 こんにゃく こま りごま 揚げ油	人参 小松菜 生姜 もやし ごぼう ねぎ	卵類 藻類	886 kcal 32.7 g
30	水	○	ミートソーススパゲティ イタリアンサラダ オレンジゼリー	豚肉 ベーコン 粉チーズ アガー	スパゲティ 三温糖 砂糖 オリーブ油	パセリ 人参 トマトピュー レ ホールトマト にんに く 生姜 玉ねぎ きゅう り キャベツ オレンジ ジュース	魚介類 種実類	799 kcal 31.5 g
31	木	○	ねぎじゃこごはん ごまあえ 新じゃがのそぼろ煮	豚肉 ちりめんじゃこ	こめ じゃがいも 三温糖 片栗粉 砂糖 米油 ごま 油 すりこま	人参 葉ねぎ さやいんげん ほうれん草 生姜 キャベツ	卵類 藻類	799 kcal 30.1 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	813	31.5	25.9 (28.6%)	399	3.3	265	0.41	0.55	21	5.9	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