2017年 5月の献立

日	曜日	牛乳	献立 主食	献立 主菜	献立 副菜	献立 副菜	献立 副菜	献立 デザート	主な食品と働き 主に体の組織を作る 魚・肉・卵・豆製品	主に体の組織を作る 乳類・小魚・海藻	主にエネルギーになる 穀類・芋・砂糖	主にエネルギーになる 油脂	主に体の調子を整える 緑黄色野菜	主に体の調子を整える その他の野菜	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
2	火	○	中華おこわ	ししゃもの唐揚げ	もやしのわかめスープ			抹茶あずきゼリー	豚肉 なると 鶏肉 あずき	牛乳 ししゃも わかめ 寒天	米 もち米 でん粉 小麦粉 砂糖	油	人参	たけのこ グリンピース 干し椎茸 コーン 玉葱 もやし えのき	826 32.1
8	月	○	丸パン	おからコロッケ	ボイルキャベツ	ミニトマト	ABCスープ		豚肉 おから 卵 ウィンナー	牛乳 脱脂粉乳	丸パン じゃがいも 小麦粉 パン粉 砂糖 マカロニ	油 バター	人参 小松菜 ミニトマト	玉葱 キャベツ コーン	845 33.4
9	火	○	ごはん	鰆の照り焼き	呉汁	たけのこの土佐煮			さわら 豚肉 大豆 油揚げ 豆腐 みそ かつお節	牛乳	米 砂糖 でん粉 こんにゃく	油	人参 大根葉	生姜 大根 ねぎ たけのこ	810 37.7
10	水	○	ごぼうのドライカレー		フレンチサラダ			くだもの	豚肉 レンズまめ	牛乳	米 小麦粉 砂糖	油 バター	人参 小松菜	にんにく 生姜 玉葱 白菜 マッシュルーム ごぼう キャベツ グリンピース コーン くだもの	822 26.0
11	木	○	しらすゆかりごはん	さんが焼き	みつばのすまし汁	切干大根ナムル			あじ いわし 鶏肉 豆腐 みそ 卵	牛乳 しらす わかめ	米 パン粉 焼きふ 砂糖	油 ごま	人参 しそ葉 みつば	生姜 にんにく ねぎ えのき 干し椎茸 もやし 切干大根 きゅうり	779 34.9
12	金	○	五目あんかけ焼きそば		煮たまご	フルーツ白玉			豚肉 うずら卵 豆腐	牛乳 寒天	蒸し中華めん 砂糖 でん粉 白玉粉	油	人参 チンゲンサイ	にんにく 生姜 たけのこ 玉葱 干し椎茸 キャベツ もやし パイン 黄桃 みかん	863 28.5
15	月	○	ごはん	さばの味噌煮	うすくず汁	野菜のごま和え			さば みそ 鶏肉 油揚げ	牛乳	米 じゃがいも 砂糖 こんにゃく でん粉	油 ごま	人参 小松菜	生姜 大根 しめじ ねぎ もやし	852 34.9
16	火	○	ハヤシライス		チーズサラダ			くだもの	豚肉	牛乳 チーズ 生クリーム	米 麦 小麦粉 砂糖	油 バター	人参	にんにく 玉葱 マッシュルーム しめじ グリンピース キャベツ きゅうり くだもの	906 25.2
17	水	○	ツナコーントースト	春野菜ポトフ	小松菜とベーコンのソテー				ツナ ウィンナー 豚肉 ベーコン	牛乳	食パン じゃがいも	油 バター マヨネーズ	人参 パセリ アスパラガス 小松菜	レモン 玉葱 コーン キャベツ もやし しめじ	775 29.9
18	木	○	菜めし	ひじき入り厚焼き玉子	なめこ汁	れんこんキンピラ			鶏肉 卵 豆腐 みそ 竹輪	牛乳 ひじき わかめ	米 砂糖 こんにゃく	油 ごま	人参 大根葉 さやいんげん	玉葱 コーン グリンピース なめこ ねぎ れんこん	796 32.0
19	金	○	山菜おこわ	新じゃがのそぼろ煮	パリパリサラダ			くだもの	鶏肉 豚肉	牛乳 しらす	米 もち米 砂糖 じゃがいも でん粉 ワンタンの皮	油	人参 小松菜 さやいんげん	たけのこ ぜんまい わらび 生姜 玉葱 干し椎茸 キャベツ もやし くだもの	821 26.3
22	月	○	豚キムチ丼		豆腐とわかめのスープ			くだもの	豚肉 みそ 鶏肉 豆腐	牛乳 わかめ	米 砂糖 でん粉	油 ごま	人参 にら	にんにく 生姜 玉葱 白菜 ねぎ 干し椎茸 くだもの	778 28.9
23	火	○	チリビーンズドッグ	イタリアンスープ	アスパラベーコンポテト				豚肉 大豆 みそ 鶏肉 卵 ベーコン	牛乳 チーズ	コッペパン 砂糖 パン粉 じゃがいも	油	人参 ピーマン ほうれんそう アスパラガス	にんにく 生姜 玉葱 マッシュルーム コーン	776 31.4
24	水	○	ピースごはん	かつおのねぎソース	大根の味噌汁	野菜のおひたし			かつお 油揚げ みそ かつお節	牛乳	米 でん粉 砂糖	油 ごま	人参 大根葉 小松菜	グリンピース 生姜 キャベツ ねぎ 大根 玉葱 もやし	792 38.1
25	木	○	ジャンバラヤ		ごぼうと玉ねぎのスープ	オレンジチーズスフレ			豚肉 ひよこまめ ベーコン 卵	牛乳 チーズ 生クリーム	米 パン粉 砂糖	油	人参 小松菜 ピーマン	にんにく 生姜 マッシュルーム コーン 玉葱 ごぼう しめじ オレンジジュース みかん	811 26.1
26	金	○	ごはん	厚揚げと豚肉の味噌炒め	ニラたまスープ	生姜醤油和え			豚肉 生揚げ みそ 鶏肉 卵	牛乳	米 砂糖 でん粉	油	人参 にら 小松菜 さやいんげん	にんにく しめじ たけのこ ねぎ キャベツ 干し椎茸 玉葱 もやし 白菜 生姜	812 33.2
29	月	○	練馬スパゲティ		コーンサラダ	おかしな目玉焼き			ツナ ハム	牛乳 のり 寒天	スパゲティ 砂糖	油	人参 大根葉 小松菜	大根 キャベツ コーン 黄桃	802 30.1
30	火	○	大豆わかめごはん	あじの香味焼き	豚汁	もやし竹輪炒め			大豆 あじ 豚肉 豆腐 油揚げ みそ 竹輪	牛乳 わかめ	米 きび じゃがいも 砂糖 こんにゃく	油 ごま	人参 小松菜	生姜 にんにく ごぼう 大根 ねぎ もやし	797 38.9
31	水	○	親子丼		ゆばのすまし汁	ピリ辛大根			鶏肉 かまぼこ 卵 湯葉 豆腐	牛乳	米 麦 砂糖	油	人参 みつば ほうれんそう	たけのこ 干し椎茸 えのき 玉葱 ねぎ 大根 きゅうり	773 31.2

※食材料購入の都合により献立を変更することがあります。

練馬区立光が丘第一中学校