

日	曜日	牛乳	献立				主な食品と働き						エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)			
			主食	主菜	副菜		デザート	主に体の組織を作る			主にエネルギーになる				主に体の調子を整える		
					魚・肉・卵・豆製品	乳類・小魚・海藻		穀類・芋・砂糖	油脂	緑黄色野菜	その他の野菜						
7	火	○	ごはん	鮭のみそマヨ焼き	ムロアジ削り和え	うすくず汁	抹茶ミルクゼリー	鮭 みそ 鶏肉 油揚げ	牛乳 寒天 生クリーム	米 砂糖 こんにやく 片栗粉	マヨネーズ ごま油	にんじん	キャベツ もやし 大根 ごぼう しめじ ねぎ	883	37.8		
8	水	○	焼き豚チャーハン		中華サラダ	白菜スープ		豚肉	牛乳	米 麦 砂糖	油 ごま油	にんじん	生姜 ねぎ グリンピース 白菜 もやし 椎茸 大根 きゅうり 玉ねぎ	752	30.2		
9	木	○	ピースそばろご飯	ししゃものみりん焼き	大根サラダ	かぶの和風汁		豚肉 鶏肉	牛乳 ししゃも	米 砂糖 片栗粉	油	にんじん かぶの葉	グリンピース 生姜 かぶ しめじ 大根 きゅうり	756	33.7		
10	金	○	高野豆腐の卵とじ丼		じゃが芋の味噌汁		白玉あずき	豚肉 小豆 みそ 高野豆腐 卵 油揚げ	牛乳 わかめ	米 砂糖 こんにやく じゃが芋 白玉団子	油	にんじん みつば	玉ねぎ ごぼう しめじ キャベツ もやし ねぎ	941	36.1		
13	月	○	練馬スパゲッティ		パセリポテト		果物	ツナ ベーコン	のり 牛乳	スパゲティ 砂糖 じゃが芋	油 オリーブオイル	パセリ	大根 レモン 果物	835	30.2		
14	火	○	ごはん	さばの香味焼き	酢味噌和え	根菜汁		さば 油揚げ みそ	牛乳	米 砂糖 じゃが芋 こんにやく	油	にんじん 小松菜	生姜 にんにく もやし ねぎ 大根 ごぼう キャベツ	836	32.8		
15	水	○	八宝おこわ		ピリ辛きゅうり	華風なるとスープ		豚肉 いか 鶏肉 なると	牛乳	米 もち米 砂糖	油 ごま油	にんじん	たけのこ 椎茸 コーン にんにく 玉ねぎ もやし キャベツ きゅうり	754	30.8		
16	木	○	とりごぼうご飯	揚げ豆腐	生姜和え	大根の味噌汁		鶏肉 豆腐 卵 油揚げ みそ	牛乳	米 砂糖 じゃが芋	油	さやいんげん にんじん ほうれん草	生姜 ごぼう 椎茸 玉ねぎ 大根 ねぎ キャベツ	860	34.9		
17	金	○	ツナコーントースト		アスパラベーコンソテー	キャベツとトマトのスープ		ツナ ベーコン 豚肉	牛乳	食パン	マヨネーズ 油	アスパラガス にんじん トマト	レモン 玉ねぎ コーン にんにく セロリ キャベツ	760	29.1		
20	月	○	肉汁うどん		青のりポテト	フルーツポンチ		豚肉 油揚げ かまぼこ	牛乳 青のり	うどん じゃが芋 砂糖	油	にんじん 小松菜	玉ねぎ 椎茸 ねぎ パインナッブル みかん 桃 りんご ナタデココ	804	33.4		
21	火	○	こぎつねごはん	かつおの竜田揚げ	辛子和え	玉ねぎのみそ汁		鶏肉 みそ 油揚げ かつお	牛乳	米 砂糖 片栗粉 こんにやく	油	にんじん 小松菜	生姜 もやし 大根 玉ねぎ ねぎ キャベツ	788	34.8		
22	水	○	ハヤシライス		フレンチサラダ	アップルゼリー		豚肉 いんげん豆	生クリーム 牛乳 アガー	米 小麦粉 砂糖	油 バター	にんじん トマト	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり りんごジュース	884	27.8		
23	木	○	わかめごはん	厚揚げの肉味噌焼き	梅和え	白菜の味噌汁		厚揚げ 豚肉 みそ 油揚げ	わかめ 牛乳	米 砂糖 こんにやく	油	にんじん	生姜 ねぎ しめじ キャベツ 白菜 大根 もやし きゅうり	932	28.1		
24	金	○	中華菜めし	にらもやし炒め	たけのこスープ	果物		豚肉 竹輪 鶏肉 豆腐	牛乳 わかめ	米 麦	油 ごま油	にんじん 小松菜 にら	生姜 にんにく もやし しめじ たけのこ 玉ねぎ 果物	752	30.8		
27	月	○	ごはん	豆じゃこ	カレー肉じゃが	わかめのおろし和え		大豆 豚肉	牛乳 わかめ ちりめんじゃこ	米 片栗粉 砂糖 したらき じゃが芋	油	にんじん さやいんげん	生姜 玉ねぎ きゅうり 大根	889	32.3		
28	火	○	メキシカンライス	バーベキューチキン	ジュリエンスープ		果物	ウインナー 鶏肉 ベーコン	牛乳	米	油 オリーブオイル	にんじん トマト	にんにく 玉ねぎ キャベツ マッシュルーム コーン 生姜 レモン りんごジュース セロリ 果物	833	30.9		
29	水	○	キムチたくあんごはん	じゃがいもきんぴら		具だくさんスープ		豚肉 ツナ	牛乳	米 麦 じゃが芋 こんにやく 砂糖	油	にんじん 小松菜	白菜 ねぎ たくあん ごぼう 生姜 キャベツ 玉ねぎ ねぎ	825	27.1		
30	木	○	チンジャオロース丼		海藻スープ	果物		豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳 わかめ	米 砂糖 片栗粉	油	にんじん ピーマン	にんにく 生姜 たけのこ ねぎ 玉ねぎ 椎茸 もやし 果物	780	32.2		
31	金	○	セルフ味噌カツバーガー		茹で キャベツ	ミニトマト	押し麦のスープ	豚肉 卵 みそ ベーコン	牛乳	パン 小麦粉 麦 パン粉 砂糖 じゃが芋	油 ごま	ミニトマト にんじん	キャベツ 玉ねぎ	795	30.9		

※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

学校給食 摂取基準	エネルギー						ビタミン					食物繊維	食塩
	kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g	
今月の平均	820	32	25.2	354	118	2.8	302	0.54	0.58	40	5.7	3.6	
摂取基準	830	27~41.5	18.4~27.7	450	120	4	300	0.50	0.60	35	6.5以上	3未満	

2019年

5

月

の

献

立

