令和5年度

5月 献立表

練馬区立石神井中学校

実施日 日	曜日	牛乳	献立名	主な材料とその働き おもに体の組織をつくる 1群	2群	おもに体の調子を整える 3群	4群	おもにエネルギーとなる 5群	6群	栄養量 エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)
1	月	○	ごまごはん・きのこ汁 魚とさつまいもの甘辛煮・塩野菜	大豆 まぐろ 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	にんじん	生姜 キャベツ きゅうり なめこ えのきたけ しめじ ねぎ	米 麦 さつま芋 片栗粉 砂糖	白ごま 黒ごま 米ぬか油	777	15.7
2	火	○	けんちんうどん 塩昆布あえ・抹茶ケーキ 八十八夜	とり肉 かまぼこ 油揚げ 卵	牛乳 塩昆布	にんじん	ごぼう 大根 ねぎ きゅうり キャベツ	うどん こんにゃく 里芋 小麦粉 砂糖 甘納豆	米ぬか油 ごま油 白ごま バター	741	15.7
8	月	○	中華おこわ・煮たまご のっぺい汁・よもぎ黒みつ団子	豚肉 豆腐 うずら卵 厚揚げ きな粉	牛乳	にんじん チンゲンサイ よもぎ	生姜 たけのこ 干ししいたけ 大根 ねぎ	米 もち米 こんにゃく 里芋 片栗粉 白玉粉 黒砂糖 砂糖	米ぬか油 ごま油	861	14.9
9	火	○	食パン・手作りみかんジャム ツナのチーズローフ・あさりのチャウダー	まぐろ缶 ベーコン 卵 あさり	牛乳 チーズ 生クリーム	にんじん	みかん缶 オレンジジュース ねぎ コーン たまねぎ	食パン 砂糖 コーンスターチ パン粉 じゃが芋 小麦粉	米ぬか油 バター	839	18.0
10	水	○	春炊きごはん・かつおの香味焼き 太平燕（タイピーエン） 郷土料理（熊本県）	油揚げ かつお 豚肉 えび いか なると うずら卵	牛乳	にんじん チンゲンサイ	グリンピース たけのこ ふき 生姜 ねぎ にんにく 白菜 たまねぎ もやし	米 麦 砂糖 春雨 片栗粉	白ごま ごま油 米ぬか油	744	22.6
11	木	○	麦ごはん・豆腐ハンバーグきのこソース ガーリックポテト・みそ汁	豚ひき肉 とりひき肉 レンズ豆 豆腐 みそ 卵 油揚げ	牛乳	ほうれん草 小松菜	たまねぎ しめじ ねぎ えのきたけ	米 麦 パン粉 小麦粉 砂糖 片栗粉 じゃが芋	米ぬか油	790	15.3
12	金	○	ガーリックピラフ・トマトと卵のスープ わかさぎのエスカベッシュ	とり肉 卵	牛乳 わかさぎ	にんじん ピーマン 赤ピーマン トマト チンゲンサイ	にんにく たまねぎ ごぼう ピクルス きゅうり コーン 黄ピーマン	米 玄米 片栗粉 小麦粉 砂糖	米ぬか油 バター	776	13.2
15	月	○	ゆかりごはん・みそ汁 魚の黄金焼き・はりはり漬け みそ汁飲み比べ	鮭 豆腐 みそ	牛乳 チーズ 刻み昆布 わかめ	にんじん 小松菜	切干大根 たまねぎ	米 麦 砂糖 じゃが芋	マヨネーズ （エッグフリー）	747	18.7
16	火	○	高野豆腐のそぼろごはん 三平汁・オレンジゼリー	鶏ひき肉 高野豆腐 鮭 麦みそ	牛乳 寒天	にんじん	生姜 大根 干ししいたけ ねぎ ごぼう オレンジジュース みかん缶	米 麦 砂糖 里芋 こんにゃく	米ぬか油	741	17.0
17	水	○	麦ごはん・鰆のごまみそ焼き パンサンスウ・豚汁	さわら みそ 豚肉 豆腐	牛乳	にんじん 小松菜	生姜 もやし きゅうり ごぼう 大根 ねぎ	米 麦 砂糖 春雨 こんにゃく じゃが芋	白すりごま 白ごま ごま油 米ぬか油	803	17.7
18	木	○	照り焼きチキンバーガー・糸寒天サラダ 白いんげんのトマトスープ	とり肉 豚肉 いんげん豆	牛乳 寒天 わかめ 生クリーム	にんじん トマトピューレ パセリ	生姜 セロリー もやし きゅうり たまねぎ キャベツ	ショートニングパン 砂糖 小麦粉 じゃが芋	米ぬか油 ごま油 バター	734	18.4
19	金	○	中華丼・揚げごぼう 果物（河内晩柑）	豚肉 えび うずら卵	牛乳	にんじん チンゲンサイ	にんにく 生姜 たまねぎ 白菜 干ししいたけ きくらげ ごぼう かわちばんかん	米 麦 片栗粉 砂糖	米ぬか油 ごま油 白ごま	727	13.5
22	月	○	ひじきごはん・田舎汁 さばの文化干し・土佐あえ もうすぐ体育祭！スポメシ給食	とり肉 油揚げ さば かつお節 厚揚げ	牛乳 ひじき	にんじん 小松菜	グリンピース きゅうり 白菜 もやし ごぼう 大根 ねぎ しめじ	米 麦 こんにゃく 砂糖 里芋 片栗粉	米ぬか油	810	18.2
23	火	○	シーフードカレー コールスローサラダ・果物(カラマンダリン)	えび いか 貝柱 あさり レンズ豆	牛乳 ヨーグルト	にんじん	にんにく 生姜 セロリー たまねぎ りんご キャベツ コーン カラマンダリン	米 麦 じゃが芋 小麦粉 ざらめ 砂糖	米ぬか油 バター	795	12.8
24	水	○	みそラーメン・めんまの炒め煮 キャラメルポテト	豚肉 みそ なると	牛乳	にんじん にら	白菜 セロリー たまねぎ 生姜 もやし コーン ねぎ にんにく しなちく	中華めん 砂糖 さつま芋	米ぬか油 ラード ごま油 白ごま バター	831	12.2
25	木	○	チキンライス・きびなごのからあげ みそドレサラダ・フルーツヨーグルト	とり肉 みそ	牛乳 きびなご ヨーグルト	トマトジュース にんじん ピーマン	たまねぎ マッシュルーム コーン キャベツ もやし きゅうり みかん缶 桃缶 パイン缶	米 麦 片栗粉 小麦粉 砂糖	米ぬか油 ごま油	829	14.5
26	金	○	きびごはん・根菜のごま汁 トンカツ・キャベツのゆかりあえ	豚肉 卵 とり肉 豆腐	牛乳	にんじん	キャベツ ごぼう れんこん ねぎ 大根	米 きび 小麦粉 パン粉 こんにゃく	米ぬか油 白ごま 白すりごま	811	18.1
30	火	○	麦ごはん・カリカリ油揚げのサラダ 四川豆腐・果物(日向夏)	油揚げ 豚肉 豆腐	牛乳	にんじん 小松菜 チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ にんにく 生姜 干ししいたけ たけのこ 日向夏	米 麦 砂糖 片栗粉	米ぬか油 ごま油	797	16.8
31	水	○	豆わかごはん・にらのみそ汁 新じゃがいものそぼろ煮	大豆 豚ひき肉 レンズ豆 豆腐 みそ	牛乳 炊き込みわかめの素	にんじん にら	生姜 たまねぎ グリンピース もやし ねぎ	米 麦 じゃが芋 砂糖 片栗粉	白ごま 米ぬか油	737	15.9

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数19回

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	784	16.2	29.3	3.4	394	121	3.8	248	0.34	0.51	19	8

※ 日本食品標準成分表が2020年に改訂され、エネルギーの算出方法が改訂されたため、エネルギー量が改訂前よりも低く算出されます。