

# 5月 献立表

平成30年度

練馬区立石神井西中学校

日	曜日	牛乳	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価
				血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	
1	火		五目うま煮并揚げゴボウ果物(清見オレンジ)	豚肉 えび なると うずら卵 牛乳	米 おおむぎ 片栗粉 三温糖 米ぬか油 ごま油 油 白いりごま	にんじん チンゲンツアイ にんにく しょうが 玉ねぎ 干し椎茸 きくらげ ほんしめじ 白菜 ごぼう 清見オレンジ	エネルギー 781 Kcal たんぱく質 26.6 g 脂質 16.4 g 食塩相当量 2.4 g
2	水		中華おこわ魚のごまみそ焼きえのき入りすまし汁抹茶ミルクゼリー	豚肉 えび さわかみ みみそ 削り節 木綿豆腐 牛乳 わかめ 寒天 生クリーム	米 もち米 三温糖 あずき ごま油 白いりごま	にんじん 小松菜 たけのこ 干し椎茸 とうもろこし グリンピース えのきたけ ねぎ	エネルギー 783 Kcal たんぱく質 38.3 g 脂質 22.5 g 食塩相当量 4.1 g
7	月		グリーンピースごはん鶏肉のマーレード焼きキュウリの中華漬けけんちん汁	鶏肉 削り節 木綿豆腐 油揚げ 牛乳	米 三温糖 板こんにやく 里芋 ごま油 白いりごま 米ぬか油	にんじん マーレード グリーンピース きゅうり ごぼう だいこん えのきたけ ねぎ	エネルギー 775 Kcal たんぱく質 31.7 g 脂質 22.9 g 食塩相当量 3.8 g
8	火		ナン コールスローサラダカレーポークビーンズ	豚肉 いんげん豆 牛乳 生クリーム	ナン 三温糖 じゃがいも 小麦粉 米ぬか油 有塩バター	にんじん パセリ キャベツ とうもろこし にんにく りんご 玉ねぎ	エネルギー 765 Kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 42.4 g 食塩相当量 2.6 g
9	水		ごはんヘルシーハンバーグマッシュポテトキャベツのみそ汁	木綿豆腐 豚肉 大豆 たまご 削り節 米みそ 牛乳	米 パン粉 三温糖 じゃがいも 有塩バター	玉ねぎ とうもろこし キャベツ えのきたけ ねぎ	エネルギー 806 Kcal たんぱく質 32.0 g 脂質 20.4 g 食塩相当量 3.0 g
10	木		卵とじうどんキャラメルポテト即席漬レ	削り節 鶏肉 油揚げ たまご 牛乳 こんぶ	冷凍うどん 三温糖 片栗粉 さつまいも 油 有塩バター	にんじん ほうれん草 干し椎茸 ねぎ キャベツ きゅうり	エネルギー 808 Kcal たんぱく質 31.9 g 脂質 28.0 g 食塩相当量 5.8 g
11	金		鯉とあさりの炊き込みご飯五目豆豚汁	かつお あさり 大豆 削り節 豚肉 木綿豆腐 米みそ 牛乳	米 おおむぎ 片栗粉 三温糖 板こんにやく じゃがいも ごま油 油 白いりごま 米ぬか油	系みつば にんじん しょうが ごぼう れんこん 干し椎茸 だいこん ねぎ	エネルギー 823 Kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 30.0 g 食塩相当量 3.0 g
14	月		ゆかりごはん豆腐ナゲットはりはり漬け打ち豆汁	鶏肉 木綿豆腐 えび たまご 削り節 大豆 油揚げ 米みそ 牛乳 ひじき 刻み昆布 わかめ	米 片栗粉 三温糖 板こんにやく 里芋 白いりごま 揚げ油	にんじん ごまつな ごぼう 枝豆 切り干し大根 だいこん ねぎ	エネルギー 742 Kcal たんぱく質 29.1 g 脂質 21.2 g 食塩相当量 2.7 g
15	火		高野豆腐のそぼろごはんみそじゃが小松菜サラダ	鶏肉 高野豆腐 米みそ ボンレスハム 牛乳	米 おおむぎ 三温糖 じゃがいも 米ぬか油 油 白すりごま	にんじん ごまつな しょうが 干し椎茸 ねぎ キャベツ きゅうり 玉ねぎ	エネルギー 816 Kcal たんぱく質 26.7 g 脂質 27.1 g 食塩相当量 2.0 g
16	水		ハニートースト和風サラダほうれん草のクリーム煮	鶏肉 牛乳 わかめ 粉チーズ	食パン はちみつ グラニュー糖 三温糖 じゃがいも マカロニ 小麦粉 マーガリン 米ぬか油 有塩バター	にんじん ほうれん草 レモン キャベツ きゅうり だいこん 玉ねぎ ほんしめじ	エネルギー 828 Kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 37.2 g 食塩相当量 3.4 g
17	木		ひじきごはん鯖の文化干し煮豆田舎汁	鶏肉 油揚げ さば文化干し うずら豆 削り節 生揚げ 牛乳 ひじき	米 しらたき 三温糖 板こんにやく じゃがいも 片栗粉 米ぬか油	にんじん ごまつな グリーンピース ごぼう だいこん ほんしめじ ねぎ	エネルギー 874 Kcal たんぱく質 39.5 g 脂質 28.7 g 食塩相当量 3.5 g
18	金		あんかけ炒飯かきたま汁果物(甘夏)	豚肉 むきえび うずら卵 削り節 木綿豆腐 たまご 牛乳	米 片栗粉 米ぬか油 油 ごま油	にんじん ごまつな とうもろこし しょうが たけのこ もやし 干し椎茸 グリンピース ほんしめじ ねぎ 甘夏	エネルギー 685 Kcal たんぱく質 29.3 g 脂質 17.5 g 食塩相当量 3.1 g
21	月		ごまごまごはんいかのかりんとがらめごま和え沢煮椀	いか 削り節 木綿豆腐 牛乳	米 片栗粉 三温糖 白いりごま 黒いりごま 油 白すりごま	ごまつな にんじん しょうが もやし キャベツ だいこん えのきたけ たけのこ	エネルギー 743 Kcal たんぱく質 32.4 g 脂質 18.9 g 食塩相当量 3.2 g
22	火		ごまきなご揚げパンみそドレッシングサラダ白菜と肉団子のスープ	きなこ 米みそ 豚肉 鶏肉 木綿豆腐 レンズ豆 たまご 牛乳	ミルクパン 三温糖 片栗粉 はるさめ 油 白すりごま 米ぬか油 ごま油	にんじん ごまつな ニラ キャベツ きゅうり もやし ねぎ しょうが たけのこ 干し椎茸 白菜	エネルギー 792 Kcal たんぱく質 33.2 g 脂質 34.8 g 食塩相当量 3.2 g
23	水		ごはんししゃもの香味焼き豚の三州煮	生揚げ 豚肉 削り節 牛乳 ししゃも	米 三温糖 じゃがいも 板こんにやく 米ぬか油	にんじん ごまつな しょうが にんにく ねぎ たまねぎ 干し椎茸	エネルギー 798 Kcal たんぱく質 36.6 g 脂質 23.6 g 食塩相当量 2.5 g
24	木		ジャージャー麺フルーツヨーグルト	豚肉 米みそ 甜麺醬 牛乳 ヨーグルト	煮し中華麺 三温糖 片栗粉 上白糖 米ぬか油 ごま油	にんじん もやし きゅうり にんにく しょうが ねぎ 干し椎茸 たけのこ みかん缶詰 パイ缶詰 もも缶詰	エネルギー 834 Kcal たんぱく質 31.9 g 脂質 22.7 g 食塩相当量 -3.3 g
25	金		昆布ごはんぎせい豆腐のっぺい汁	鶏肉 木綿豆腐 たまご 削り節 豚肉 油揚げ 牛乳 刻み昆布 ひじき	米 三温糖 里芋 板こんにやく 竹輪ふ 片栗粉 米ぬか油 白いりごま	にんじん ごまつな 干し椎茸 だいこん ねぎ	エネルギー 755 Kcal たんぱく質 32.7 g 脂質 23.5 g 食塩相当量 3.1 g
29	火		ドライカレーひじきサラダ果物(みしょうかん)	豚肉 レンズ豆 米みそ 牛乳 粉チーズ ひじき	米 おおむぎ 三温糖 米ぬか油 有塩バター ごま油 白いりごま	にんじん にんにく しょうが セロリー ごぼう たまねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり もやし みしょうかん	エネルギー 868 Kcal たんぱく質 30.2 g 脂質 23.1 g 食塩相当量 3.0 g
30	水		麦ごはんさんまの蒲焼きごま醤油和え野菜椀	さんま 削り節 木綿豆腐 油揚げ 米みそ 牛乳	米 おおむぎ 小麦粉 三温糖 板こんにやく じゃがいも 油 白いりごま 白すりごま 米ぬか油	ほうれん草 にんじん 小松菜 しょうが もやし だいこん ねぎ	エネルギー 901 Kcal たんぱく質 33.4 g 脂質 34.3 g 食塩相当量 2.9 g
31	木		丸パンオニオンドレッシングサラダデンマーク風シチュー	豚肉 鶏肉 レンズ豆 煮てん豆腐 たまご いんげん豆 牛乳 生クリーム	丸パン 三温糖 片栗粉 じゃがいも 小麦粉 米ぬか油 有塩バター	にんじん パセリ キャベツ きゅうり とうもろこし レモン 玉ねぎ しょうが セロリー マッシュルーム	エネルギー 805 Kcal たんぱく質 28.3 g 脂質 32.8 g 食塩相当量 3.4 g

献立の内容は食材料購入の都合により、変更することがあります。

	一人当たり平均栄養摂取量												
	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン			食物繊維	食塩相当量			
	kcal	g	g	mg	mg	A	B	E	B1	B2	C	mg	g
今月の平均	799	31.3	26.1	400	3.6	2.55	0.31	0.52	19	6.3	3.2		
摂取基準	820	25-40	23-27	450	4	3.00	0.5	0.6	35	6.5	3		

