

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	米 おおむぎ 三温糖 米ぬか油 ごま油 油 白いりごま	にんにく 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 たんぱく質 脂質 食塩相当量	781 Kcal 26.6 g 16.4 g 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	米 もち米 三温糖 あずき ごま油 白いりごま	にんにく 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 たんぱく質 脂質 食塩相当量	783 Kcal 38.3 g 22.5 g 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	米 三温糖 板こんにやく 里芋 ごま油 白いりごま 米ぬか油	にんにく 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 たんぱく質 脂質 食塩相当量	775 Kcal 31.7 g 22.9 g 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	ナン 三温糖 じゃがいも 小麦粉 米ぬか油 有塩バター	にんにく 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 たんぱく質 脂質 食塩相当量	765 Kcal 19.2 g 42.4 g 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	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 たんぱく質 脂質 食塩相当量	806 Kcal 32.0 g 20.4 g 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	冷凍うどん 三温糖 片栗粉 さつまいも 油 有塩バター	にんにく ほうれん草 干し椎茸 ねぎ キャベツ きゅうり	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	808 Kcal 31.9 g 28.0 g 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	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 にんにく 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 たんぱく質 脂質 食塩相当量	823 Kcal 21.9 g 21.9 g 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	米 片栗粉 三温糖 板こんにやく 里芋 白いりごま 揚げ油	にんにく 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 たんぱく質 脂質 食塩相当量	742 Kcal 29.1 g 21.2 g 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 ポンレスハム 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	米 おおむぎ 三温糖 じゃがいも 米ぬか油 油 白すりごま	にんにく 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 たんぱく質 脂質 食塩相当量	816 Kcal 26.7 g 27.1 g 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	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	にんにく 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 たんぱく質 脂質 食塩相当量	828 Kcal 26.4 g 37.2 g 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	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	にんにく 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 たんぱく質 脂質 食塩相当量	874 Kcal 39.5 g 28.7 g 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	米 片栗粉 米ぬか油 油 ごま油	にんにく 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 たんぱく質 脂質 食塩相当量	685 Kcal 29.3 g 17.5 g 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	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 にんにく 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 たんぱく質 脂質 食塩相当量	743 Kcal 32.4 g 18.9 g 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	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	にんにく 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 たんぱく質 脂質 食塩相当量	792 Kcal 33.2 g 34.8 g 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	米 三温糖 じゃがいも 板こんにやく 米ぬか油	にんにく 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 たんぱく質 脂質 食塩相当量	798 Kcal 36.6 g 23.6 g 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	蒸し中華麺 三温糖 片栗粉 上白糖 米ぬか油 ごま油	蒸し中華麺 三温糖 片栗粉 上白糖 米ぬか油 ごま油	にんにく 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 たんぱく質 脂質 食塩相当量	834 Kcal 31.9 g 22.7 g -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	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	にんにく ごまつな 干し椎茸 だいこん ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	755 Kcal 32.7 g 23.5 g 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	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	にんにく 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 たんぱく質 脂質 食塩相当量	868 Kcal 30.2 g 23.1 g 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	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 にんにく 小松菜 しょうが もやし だいこん ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	901 Kcal 33.4 g 34.3 g 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	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	にんにく 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 たんぱく質 脂質 食塩相当量	805 Kcal 28.3 g 32.8 g 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	B1	B2	B6	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	

