



5月 献立表



令和3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食分 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
6	木	○	麦ごはん ししゃものお茶の葉揚げ 豚肉の三州煮	牛乳 子持ちししゃも 厚揚げ 豚肉	米 大麦 油 小麦粉 砂糖 米ぬか油 じゃが芋 こんにゃく	生姜 たまねぎ にんじん 干ししいたけ 小松菜	907	17.6	26.7	2.2
7	金	○	グリーンピースごはん 鯖の文化干し キャベツと小松菜のおかかあえ けんちん汁	牛乳 さば かつお節 とり肉 豆腐 油揚げ	米 米ぬか油 こんにゃく 里芋	グリーンピース キャベツ 小松菜 ごぼう 大根 にんじん えのきたけ ねぎ	779	18.6	29.1	3.5
10	月	○	鯉とあさりの炊き込みご飯 五目豆 生揚げの味噌汁	かつお あさり 牛乳 大豆 厚揚げ みそ	米 大麦 ごま油 片栗粉 砂糖 白ごま 米ぬか油 こんにゃく ごま じゃが芋	生姜 みつば にんじん ごぼう れんこん 干ししいたけ 白菜 えのきたけ 小松菜	789	16.2	23.0	2.9
11	火	○	ナン じゃこと水菜のサラダ カレーポークビーンズ	牛乳 わかめ ちりめんじゃこ 豚肉 いんげん豆 クリーム	ナン ごま油 砂糖 米ぬか油 じゃが芋 バター 小麦粉	キャベツ きゅうり 水菜 コーン たまねぎ にんじん パセリ	702	16.9	31.5	3.4
12	水	○	練馬スパゲティ コールスローサラダ 抹茶ケーキ	まぐろ缶 焼きのり 牛乳 卵 豆乳	スパゲティ オリーブ油 米ぬか油 砂糖 小麦粉	大根 レモン キャベツ にんじん コーン にんにく	870	13.8	31.3	2.8
13	木	○	五目うま煮丼 揚げごぼう 果物	豚肉 えび なると うずら卵 牛乳	米 大麦 米ぬか油 片栗粉 ごま油 砂糖 白ごま	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん 干ししいたけ きくらげ しめじ 白菜 チンゲンサイ ごぼう なつみ	782	13.6	21.2	2.4
14	金	○	ひじきごはん 鶏肉のマレード 焼き 煮豆 田舎汁	とり肉 油揚げ ひじき 牛乳 いんげん豆 厚揚げ	米 米ぬか油 しらたき 砂糖 マーメイド こんにゃく じゃが芋 片栗粉	にんじん 枝豆 ごぼう 大根 しめじ 小松菜 ねぎ	834	15.3	27.2	3.3
17	月	○	中華おこわ 魚のごまみそ焼き 根菜汁	豚肉 えび 牛乳 さわら みそ 豆腐 油揚げ	米 もち米 ごま油 砂糖 白ごま じゃが芋	にんじん だけのこ 干ししいたけ コーン 枝豆 ごぼう 大根 ねぎ	764	19.4	27.8	4.0
18	火	○	シャージャー麺 フルーツ白玉	豚ひき肉 みそ 牛乳 寒天 えんどう	中華めん 米ぬか油 ごま油 砂糖 片栗粉 白玉団子 みずあめ	もやし きゅうり にんにく 生姜 ねぎ 干ししいたけ にんじん だけのこ みかん缶 パインアップル缶 桃缶	810	14.9	24.2	3.1
19	水	○	麦ごはん いかのかりんとがらめ 野菜のごまあえ 沢煮椀	牛乳 いか 豆腐	米 大麦 油 片栗粉 砂糖 白すりごま ごま	生姜 小松菜 にんじん もやし キャベツ 大根 えのきたけ だけのこ	745	15.5	21.6	2.8
20	木	○	昆布ごはん ぎせい豆腐 のっぺい汁	刻み昆布 とり肉 油揚げ 牛乳 鶏ひき肉 豆腐 ひじき 卵 豚肉	米 大麦 米ぬか油 砂糖 白ごま 里芋 こんにゃく ちくわぶ 片栗粉	にんじん 干ししいたけ ねぎ 大根 小松菜	788	15.9	27.9	3.1
21	金	○	麦ごはん いわしの蒲焼き はりはり漬け 呉汁	牛乳 いわし 刻み昆布 大豆 油揚げ 豆腐 みそ	米 大麦 小麦粉 砂糖 白ごま 米ぬか油 こんにゃく じゃが芋	生姜 切干大根 にんじん ごぼう 大根 ねぎ	851	15.0	27.4	2.9
24	月	○	やこめ 野菜のうま煮 三色浸し	大豆 牛乳 鶏もも するめいか 竹輪	米 もち米 米ぬか油 こんにゃく じゃが芋 砂糖	干ししいたけ にんじん 大根 さやいんげん 小松菜 もやし	717	16.1	19.0	3.4
25	火	○	ドライカレー ひじきサラダ 果物	豚ひき肉 レンズ豆 チーズ 牛乳 ひじき みそ	米 大麦 米ぬか油 砂糖 バター ごま油 白ごま	にんにく 生姜 セロリー ごぼう たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ きゅうり もやし メロン	882	13.7	24.6	3.0
26	水	○	揚げパン(ごまきなこ) みそドレッシングサラダ 春雨スープ	きな粉 牛乳 みそ 豚肉	ミルクパン 白すりごま 砂糖 米ぬか油 ごま油 春雨	キャベツ にんじん きゅうり もやし 生姜 たまねぎ えのきたけ 白菜 小松菜	774	13.2	36.7	3.2
27	木	○	麦ごはん 豆腐ハンバーグ 小松菜サラダ えのきのすまし汁	牛乳 豆腐 豚ひき肉 大豆 卵 ハム わかめ	米 大麦 パン粉 砂糖 片栗粉 米ぬか油	たまねぎ 生姜 キャベツ 小松菜 きゅうり えのきたけ ねぎ	797	15.4	26.3	3.3
28	金	○	プルコギ丼 わかめスープ 小松菜とじゃこの炒めもの	豚肉 牛乳 豆腐 わかめ ちりめんじゃこ	米 大麦 米ぬか油 こんにゃく ごま油 砂糖 白ごま じゃが芋	たまねぎ もやし なら にんじん 生姜 にんにく だけのこ えのきたけ ねぎ 小松菜 コーン	806	16.8	19.9	4.5

◎今月の果物は、なつみ・メロンの予定です。

※5月31日は運動会の振替休日のため、給食はありません

※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。



< 5月分 1人当たりの平均栄養摂取量 >

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
	kcal	%	%	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g	g
今月の平均	800	15.7	26.2	406	3.8	277	0.47	0.59	33	6.8	3.2
摂取基準	830	13~20%	20~30%	450	4.5	300	0.5	0.6	35	7以上	2.5未満

※たんぱく質、脂質は摂取したエネルギーに対する割合（エネルギー比率）を示しています。