



5月 献立表



令和4年度

練馬区立石神井西中学校

日	曜	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	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)			
2	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 片栗粉 揚げ油 砂糖 白ごま 米ぬか油 こんにゃく じゃが芋	生姜 みつば にんじん ごぼう れんこん 干しいたけ 白菜 えのきたけ 小松菜	702	17.4	23.3	2.8			
6	金	○	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 豆腐	スパゲティ オリーブ油 砂糖 米ぬか油 小麦粉	大根 レモン キャベツ にんじん コーン にんにく	817	15.0	33.3	2.8			
9	月	○	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 揚げ油 砂糖 白ごま	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん 干しいたけ きくらげ しめじ 白菜チンゲンサイ ごぼう オレンジ	746	14.3	22.2	2.4			
10	火	○	グリーンピースごはん 鯖の文化干し キャベツと小松菜おかかあえ 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	722	20.0	31.7	3.5			
11	水	○	麦ごはん 豆腐ハンバーグ 三色浸し ちゃんこ汁	牛乳 豆腐 豚ひき肉 大豆 卵 豚肉 油揚げ 厚揚げ みそ	米 大麦 バン粉 砂糖 片栗粉 米ぬか油 こんにゃく 里芋	たまねぎ 生姜 にんじん 小松菜 もやし ごぼう 大根 白菜 ねぎ	747	17.2	27.7	3.0			
12	木	○	ツナトースト ポトフ 莖わかめのサラダ	まぐろ缶 チーズ 牛乳 豚肉 ベーコン わかめ	食パン じゃが芋 マヨネーズ (エッグフリー) 米ぬか油 砂糖	セロリー にんにく たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり もやし	751	18.7	41.7	4.1			
13	金	○	麦ごはん ししゃもの石垣フライ 豚肉の三州煮	牛乳 豚肉 子持ちししゃも 卵 厚揚げ	米 大麦 油 小麦粉 パン粉 白ごま 黒ごま 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 干しいたけ 小松菜	938	17.2	31.8	2.5			
16	月	○	ジャンバラヤ フライドチキン ABCスープ	とり肉 ウィンナー 牛乳 豚肉	米 大麦 オリーブ油 揚げ油 片栗粉 米ぬか油 マカロニ	にんにく たまねぎ にんじん コーン ピーマン 赤ピーマン 生姜 セロリー キャベツ さやいんげん	791	16.1	32.8	3.2			
17	火	○	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 里芋 こんにゃく ちくわぶ 片栗粉	にんじん 干しいたけ ねぎ 大根 小松菜	756	16.6	28.7	3.1			
18	水	○	ジャージャー麺 フルーツ白玉	豚ひき肉 みそ 牛乳 寒天 えんどう豆	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 干しいたけ にんじん だけのご みかん缶 パインアップル缶 桃缶	760	15.7	25.8	3.3			
19	木	○	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 揚げ油 片栗粉 砂糖 白ごま 白すりごま	生姜 小松菜 にんじん もやし キャベツ 大根 えのきたけ だけのご	710	16.3	22.9	2.8			
20	金	○	ひじきごはん 鶏肉のマーマレード 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 ゆずマーマレード 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	811	16.1	28.4	3.3			
23	月	○	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 揚げ油 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	728	13.6	37.1	2.7			
24	火	○	ドライカレー まぜっこサラダ 果物	豚ひき肉 レンズ豆 チーズ 牛乳 かつお節 大豆 ちりめんじゃこ	米 大麦 米ぬか油 砂糖 バター 白ごま	にんにく 生姜 セロリー ごぼう たまねぎ にんじん グリンピース きゅうり 大根 キャベツ メロン	836	16.4	26.4	2.9			
25	水	○	麦ごはん のりのつくだ煮 野菜のうま煮 三色浸し	牛乳 干しのり 鶏もも するめいか 竹輪	米 大麦 砂糖 米ぬか油 こんにゃく じゃが芋	にんじん 大根 さやいんげん 小松菜 もやし	706	15.7	18.0	3.0			
26	木	○	キャロットライスの チキンクリームソース 小松菜サラダ	とり肉 牛乳 ハム	米 米ぬか油 バター 小麦粉 砂糖	にんじん にんにく たまねぎ マッシュルーム 枝豆 パセリ粉 キャベツ 小松菜 きゅうり	772	14.1	33.9	2.6			
27	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 にんじん たらこ にんにく だけのご えのきたけ ねぎ 小松菜	731	18.5	21.2	4.4			
31	火	○	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 だけのご 干しいたけ コーン 枝豆 ごぼう 大根 ねぎ	712	20.9	30.3	3.9			

◎今月の果物は、なつみ・メロンの予定です。

※5月30日(月)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	770	16.6	28.8	396	3.6	297	0.47	0.61	32	10.9	3.2

※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。