



令和元年 練馬区立八坂中学校

今月の給食目標「食事にふさわしい環境づくりをしよう」

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			
7	火	○	★中華ちまき ☆鯉の揚げ煮 もやしのナムル ☆五月汁 端午の節句	焼き豚 かつお	えび 油揚げ みそ	もち米 ごま油 油	でん粉 砂糖 ごま じゃがいも	しょうが にんじん にんにく たけのこ さやえんどう	にんにく にんじん	エネルギー たんぱく質 脂質	826 Kcal 40.1 g 23.0 g
8	水	○	★ターメリックライスのクリームソースかけ 大根サラダ ☆抹茶ミルクゼリー 世界の料理	鶏もも 牛乳	えび 生クリーム チーズ 寒天	米 有塩バター 油	小麦粉 砂糖	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム キャベツ だいこん	にんにく にんじん	エネルギー たんぱく質 脂質	826 Kcal 24.9 g 30.0 g
9	木	○	ごはん ★とびうおのしゅうまい きんぴらごぼう 野菜のおかかあえ のっぺい汁 地産地消	牛乳 鶏肉 おかか	とびうお 豚肉 豆腐	米 でん粉 ごま油 しょうが にんじん の皮 油 ごんにやく 砂糖 さといも	たまねぎ ねぎ ごぼう にんにく にんじん キャベツ ほうれんそう だいこん	たまねぎ ねぎ ごぼう にんにく にんじん	エネルギー たんぱく質 脂質	794 Kcal 32.5 g 17.3 g	
10	金	○	★ごまみそラーメン 煮卵 小松菜ともやしの和え物 めんの日	みそ 豚肉 牛乳 たまご	豚肉 牛乳	中華めん ごま油 油 砂糖 ごま	しょうが にんじん たまねぎ はくさい たまねぎ もやし こまつな	しょうが にんじん たまねぎ はくさい たまねぎ もやし こまつな	エネルギー たんぱく質 脂質	834 Kcal 36.7 g 28.1 g	
13	月	○	豆若ご飯 いかの照り焼き ほうれん草の辛子ごま和え ☆新じゃがのそぼろ煮 果物(なつみ)	大豆 牛乳	わかめ いか 豚肉	米 砂糖 ごま 油 じゃがいも でん粉	しょうが キャベツ たまねぎ さやいんげん なつみ	しょうが キャベツ にんじん たまねぎ さやいんげん なつみ	エネルギー たんぱく質 脂質	818 Kcal 31.6 g 18.4 g	
14	火	○	ポークカレーライス お豆のサラダ	豚肉 大豆	牛乳	米 大麦 油 じゃがいも 有塩バター 小麦粉 砂糖	にんにく にんじん たまねぎ りんご きゅうり スイートコーン	にんにく にんじん たまねぎ りんご きゅうり スイートコーン	エネルギー たんぱく質 脂質	893 Kcal 29.6 g 26.9 g	
15	水	○	食パン みかんジャム ヘルシーハンバーグ シメジ入り野菜ソテー トマトと卵のスープ	牛乳 豚肉 豆腐 たまご	豚肉 ハム 鶏肉	食パン 砂糖 でん粉 パン粉 油 有塩バター じゃがいも	みかんジュース ピーマン みかん缶 たまねぎ トマト キャベツ ほうれんそう にんじん しめじ	みかんジュース ピーマン みかん缶 たまねぎ トマト キャベツ ほうれんそう にんじん しめじ	エネルギー たんぱく質 脂質	892 Kcal 38.1 g 31.8 g	
16	木	○	ごはん ししゃもの南蛮漬け 野菜の旨煮 ☆春キャベツのごまあえ	牛乳 鶏肉	ししゃも	米 小麦粉 でん粉 油 砂糖 ごんにやく じゃがいも ごま	ねぎ 乾しいたけ にんじん たけのこ だいこん さやいんげん キャベツ こまつな	ねぎ 乾しいたけ にんじん たけのこ だいこん さやいんげん キャベツ こまつな	エネルギー たんぱく質 脂質	822 Kcal 31.4 g 22.1 g	
17	金	○	エビピラフ シーザーサラダ 五目野菜スープ	えび 豚肉 ハム いか	チーズ 牛乳 豆腐	米 大麦 油 有塩バター 砂糖 はちみつ はるさめ ごま油	たまねぎ とうもろこし マッシュルーム パセリ キャベツ にんじん にら ブロッコリー もやし ねぎ	たまねぎ とうもろこし マッシュルーム パセリ キャベツ にんじん にら ブロッコリー もやし ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質	769 Kcal 29.4 g 21.7 g	
20	月	○	こぎつねごはん ☆鯖のみそ焼き 土佐和え 野菜たっぷり汁 果物(美生柑) 食育の日	豚肉 さけ みそ おかか 鶏肉	油揚げ 牛乳 さけ みそ おかか	米 油 砂糖	にんじん さやいんげん ほうれんそう キャベツ ごぼう だいこん はくさい こまつな ねぎ 美生柑	にんじん さやいんげん ほうれんそう キャベツ ごぼう だいこん はくさい こまつな ねぎ 美生柑	エネルギー たんぱく質 脂質	789 Kcal 35.9 g 24.4 g	
21	火	○	本格麻婆豆腐丼 チョレギサラダ わかめスープ	豆腐 牛乳 豚肉 みそ わかめ	豚肉 レンズ豆	米 油 砂糖 大麦 でん粉 ごま油 ごま	たまねぎ にんにく しょうが にんじん もやし たまねぎ りんご だいこん みずな たけのこ	たまねぎ にんにく しょうが にんじん もやし たまねぎ りんご だいこん みずな たけのこ	エネルギー たんぱく質 脂質	882 Kcal 38.0 g 27.6 g	
22	水	○	ごはん まぐろの変わりソース 野菜のポン酢和え わかめとじゃがいもの味噌汁	牛乳 めかじき わかめ みそ	めかじき わかめ	米 油 でん粉 砂糖 じゃがいも	たまねぎ こまつな もやし にんじん ほうれんそう ねぎ	たまねぎ こまつな もやし にんじん ほうれんそう ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質	762 Kcal 29.5 g 23.4 g	
23	木	○	スパゲティポモドーロ ハニーサラダ ☆抹茶チーズケーキ	ベーコン 豚肉 粉チーズ 牛乳 たまご チーズ	豚肉	スパゲティ オリーブ油 油 砂糖 はちみつ 有塩バター 小麦粉	にんにく しょうが たまねぎ トマト缶 きゅうり にんじん キャベツ	にんにく しょうが たまねぎ トマト缶 きゅうり にんじん キャベツ	エネルギー たんぱく質 脂質	892 Kcal 32.0 g 33.7 g	
24	金	○	ごまごはん 厚焼きたまご わかめとじゃこのサラダ けんちん汁	牛乳 豚肉 鶏肉 たまご わかめ ちりめんじゃこ 干し椎茸	鶏肉	米 大麦 油 砂糖 ごま油 ごま ごんにやく さといも	にんじん 乾しいたけ たまねぎ もやし キャベツ ごぼう だいこん	にんじん 乾しいたけ たまねぎ もやし キャベツ ごぼう だいこん	エネルギー たんぱく質 脂質	829 Kcal 33.5 g 27.5 g	
27	月	○	麦ごはん ☆サクラマスのオイマヨ焼き ほうれん草ともやしのお浸し 呉汁 ☆新茶のふりかけ	牛乳 さけ 大豆 豆乳 みそ しらす干し	さけ 大豆	ミルクパン 油 じゃがいも 小麦粉 有塩バター パン粉 *マヨネーズ 砂糖	にんじん もやし キャベツ ごぼう だいこん ほうれんそう ねぎ	にんじん もやし キャベツ ごぼう だいこん ほうれんそう ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質	837 Kcal 38.9 g 26.5 g	
28	火	○	ミルクパン ☆ポテトグラタン カミカミサラダ ジュリエンスープ	牛乳 鶏肉 ベーコン 生クリーム チーズ さきいか	鶏肉	ミルクパン 油 じゃがいも 小麦粉 有塩バター パン粉 砂糖	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ だいこん もやし セロリ キャベツ こまつな	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ だいこん もやし セロリ キャベツ こまつな	エネルギー たんぱく質 脂質	914 Kcal 34.1 g 35.5 g	
29	水	○	大豆入りひじきごはん さばの文化干し焼き わかめと胡瓜の酢の物 じゃがいもと豆腐のみそ汁	大豆 鶏肉 牛乳 さば わかめ 豆腐 みそ	さば わかめ	米 油 ごんにやく 砂糖 じゃがいも	にんじん みずな きゅうり ほうれんそう ねぎ	にんじん みずな きゅうり ほうれんそう ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質	824 Kcal 32.6 g 29.7 g	
30	木	○	スパイシーカレーピラフ 牛乳 イタリアンスープ 海藻サラダ	ハム えび 牛乳 ベーコン 鶏肉 チーズ たまご わかめ のり	牛乳	油 米 有塩バター パン粉 砂糖 ごま油 ごま	たまねぎ にんじん もやし マッシュルーム グリーンピース とうもろこし ほうれんそう キャベツ	たまねぎ にんじん もやし マッシュルーム グリーンピース とうもろこし ほうれんそう キャベツ	エネルギー たんぱく質 脂質	820 Kcal 33.8 g 26.8 g	
31	金	○	麦ごはん ★チキンかつ 手作りソース コールスローサラダ きのことスープ 運動会 応援献立	牛乳 鶏肉 たまご ソーセージ チーズ ベーコン	鶏肉	米 大麦 油 小麦粉 パン粉 砂糖	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ 干しいたけ えのきたけ ぶなしめじ こまつな	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ 干しいたけ えのきたけ ぶなしめじ こまつな	エネルギー たんぱく質 脂質	832 Kcal 29.5 g 29.3 g	

※学校行事・食材等の関係で、献立が変更になることがあります。

<1人当たりの平均栄養摂取量>

学校給食摂取基準	エネルギー Kcal	タンパク質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄分 mg	ビタミン				食物繊維 g
								A(β-胡萝卜素)	B1	B2	C	
八坂中平均	840	16.1	29.1	3.7	401	139	3.4	347	0.49	0.65	43	6.6
摂取基準	830	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2.5未満	450	120	4.0	300	0.5	0.6	30	6.5

<5月の主な使用食材と産地>

食材	キャベツ 小松菜	白根 ピーマン ねぎ にら	柑橘類	ほうれんそう	にんにく りんご ごぼう	じゃが芋	玉ねぎ
産地	練馬区	茨城	愛媛	東京	青森	鹿児島	北海道
食材	もやし	さといも	大根 パセリ	にんじん	しょうが じゃがいも	ブロッコリー きゅうり	しめじ
産地	栃木	埼玉	千葉	徳島	長崎	群馬	長野

※5月の飲用牛乳の生乳産地予定は東京都・群馬・山梨・岩手・宮城・青森・秋田です。

★季節のこんだて ★行事等によるこんだて

\*マヨネーズは、アレルギー物質を含んでいません。

◎学校給食費の徴収にご協力をお願いします。

第1回目の給食費の引き落とし日は

5月30日(木)です。

前日までに残高を確かめて入金をお願いいたします。