

5月の献立

令和7年度 練馬区立旭丘中学校

日	曜	牛乳	献立名	主な材料とその働き						栄養量			
				おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		1日あたり (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
				1群	2群	3群	4群	5群	6群				
1	木	○	発芽玄米ご飯 肉野菜炒め 海藻スープ 抹茶ミルクゼリー	豚肉 みそ 豆腐	牛乳 もずく わかめ アガー クリーム	にんじん にはら	生姜 にんにく たまねぎ キャベツ ねぎ	米 発芽玄米 砂糖 春雨 片栗粉	米油 ごま油	826	14.8	28.7	3.4
2	金	○	わかめご飯 新じゃがのそぼろ煮 小魚と大豆のかりかり揚げ くだもの	豚ひき肉 大豆	炊き込みわかめの煮 牛乳 かえり煮干	にんじん さやいんげん	生姜 たまねぎ しめじ 日向夏	米 じゃが芋 砂糖 片栗粉	米油 油	767	14.4	21.4	2.9
7	水	○	ご飯 初経の揚げ煮 きゅうりとわかめのピリ辛和え けんちん汁	かつお 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	生姜 きゅうり もやし ごぼう 大根 ねぎ	米 片栗粉 砂糖 こんにやく じゃが芋	油 白ごま ごま油	725	18.6	20.7	3.2
8	木	○	新生姜ご飯 畑のお肉の味噌マヨ和え 根菜汁 くだもの	油揚げ 大豆 みそ	牛乳	にんじん 小松菜	生姜 にんにく たまねぎ ごぼう 大根 ねぎ カラマンダリン	米 片栗粉 砂糖 こんにやく	油 米油 マヨネーズ(エッグ フリー) ごま油	824	14.5	28.2	4.1
9	金	○	はちみつ黒糖トースト グリーンフレンチサラダ ポークビーンズ	大豆 豚肉	牛乳	にんじん トマトピューレ	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ セロリー にんにく	黒砂糖パン はちみつ グラニュー糖 砂糖 じゃが芋 小麦粉	バター 米油	848	13.7	40.3	4.3
12	月	○	ご飯 白身魚のマヨコーン焼き 海藻サラダ フルーツポンチ	ホキ	牛乳 海藻		コーン キャベツ きゅうり みかん缶 パイナップル缶 桃缶	米 砂糖 スイーツこんにやく	マヨネーズ(エッグ フリー) 米油	732	14.8	26.7	1.7
13	火	○	担々麺 味噌ドレッシングサラダ くだもの	みそ 豚ひき肉 大豆	牛乳	にんじん チンゲンサイ	にんにく 生姜 ねぎ たまねぎ もやし きゅうり キャベツ かわちばんかん	中華めん 砂糖	米油 ごま油 白ごま(ねり)	849	15.7	34.8	4.7
14	水	○	ご飯 野菜春巻き きゅうりと大根のごま風味 スーミータン	豚ひき肉 レンズ豆 卵 豆腐	牛乳	にんじん ビーマン 小松菜 こねぎ	たまねぎ たけのこ 大根 きゅうり コーン	米 片栗粉 春巻きの皮 砂糖	米油 ごま油 白ごま	774	14.5	29.7	3.1
15	木	○	ご飯 手作りふりかけ あじの梅しそフライ 五目野菜スープ	かつお節 あじ 豚肉 塩昆布	牛乳 ちりめんじゃこ	しそ にんじん にはら	練り梅 にんにく 生姜 もやし キャベツ ねぎ	米 砂糖 小麦粉 パン粉	白ごま 油 ごま油	743	18.6	24.5	3.3
16	金	○	★運動会応援献立★ チキンみそカツ丼 はりはり汁 冷凍みかん	とり肉 みそ 豚肉	牛乳	にんじん 水菜	キャベツ 白菜 みかん	米 小麦粉 パン粉 砂糖 春雨	油	883	16.6	26.7	3.2
17	土	○	ポークカレーライス コーンサラダ ヨーグルト	豚肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト缶	にんにく 生姜 たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	米 麦 じゃが芋 小麦粉 はちみつ 砂糖	米油 バター	868	12.4	26.6	2.9
20	火	○	中華おこわ 中華風わかめスープ よもぎ団子	焼き豚 大豆 豚肉 豆腐 きな粉	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ よもぎ	たけのこ 干しいたけ 生姜 えのきたけ 白菜	米 もち米 砂糖 片栗粉 白玉粉 上新粉	ごま油 米油	709	13.7	20.8	3.0
21	水	○	かやくご飯 アスパラの肉巻き揚げ キャベツのみそ汁	とり肉 油揚げ 豚肉 卵 みそ	牛乳 わかめ	にんじん アスパラガス	ごぼう 干しいたけ キャベツ たまねぎ	米 砂糖 こんにやく 小麦粉	油	778	16.3	38.3	3.4
22	木	○	こまつなクリームスパゲティ オニオンドレッシングサラダ マープルケーキ	とり肉 ベーコン 豆腐 卵	牛乳	にんじん 小松菜	セロリー 生姜 にんにく たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン	スパゲティ 小麦粉 砂糖	オリーブ油 米油 バター 豆乳バター	864	16.0	33.0	2.5
23	金	○	ツナカレーピラフ 鶏肉のアップルソース焼き マカロニスープ	まぐろ缶 とり肉 ベーコン	牛乳	にんじん パセリ粉	マッシュルーム コーン グリンピース たまねぎ りんご	米 砂糖 じゃが芋 マカロニ	米油 バター	764	20.2	32.5	4.0
26	月	○	ココア揚げパン 春キャベツのシチュー ピクルス	とり肉 豆乳	牛乳	にんじん	セロリー たまねぎ キャベツ 大根 黄ピーマン きゅうり	米粉パン 粉糖 砂糖 じゃが芋 小麦粉	油 米油 バター	786	15.8	38.2	3.2
27	火	○	豆腐とひき肉のあんかけ丼 中華サラダ くだもの	豚ひき肉 豆腐 ハム	牛乳 わかめ	にんじん にはら 小松菜	生姜 にんにく ねぎ たまねぎ たけのこ しめじ きゅうり もやし かわちばんかん	米 砂糖 片栗粉	米油 ごま油 白すりごま	787	15.7	25.6	2.9
28	水	○	豚玉丼 じゃこの和風サラダ くだもの	豚肉 卵	のり 牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん 小松菜	たまねぎ 干しいたけ キャベツ もやし メロン	米 砂糖 こんにやく 片栗粉	米油	874	14.9	30.6	3.1
29	木	○	こぎつねご飯 チーズ入り卵焼き すまし汁 梅おかか和え	とり肉 油揚げ ベーコン 卵 豆腐 かまぼこ かつお節	牛乳 生クリーム チーズ	にんじん さやいんげん 小松菜	たまねぎ ねぎ もやし 白菜 練り梅	米 砂糖	米油 バター	800	17.0	40.5	4.0
30	金	○	ご飯 麻婆大根 わかめときゅうりの酢の物 大学芋	豚ひき肉 大豆 みそ ハム	牛乳 わかめ	にんじん にはら	生姜 にんにく 干しいたけ たけのこ 大根 ねぎ きゅうり	米 砂糖 片栗粉 春雨 さつま芋 みずあめ	米油 ごま油 油 黒ごま	863	12.0	23.6	3.5

- ★ 食材料購入の都合により献立内容を変更する場合があります。
★ お米は宮城県産萌えみのり、岩手県産ひとめぼれ、青森県産まっしぐらを使用します。
★ 牛乳予定産地 東京都、群馬県、山梨県、岩手県、青森県、秋田県、宮城県、山形県、福島県、北海道

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	803	15.5	29.7	3.3	358	115	3.2	235	0.36	0.50	20	7.1

