

5月 献立表

平成 30 年

練馬区立豊玉中学校

日	曜日	牛乳	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品		
				血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える		
1	火	○	カレーホワイトソースかけ かりかぼちのツナドレサラダ	ベーコン 鶏肉 むきえび いか ツナ 牛乳 調理用牛乳 クリーム	こめ 薄力粉 じゃがいも 上白糖 米ぬか油 バター	にんじん パセリ 玉葱 マッシュルーム キャベツ きゅうり	871 Kcal 28.4 g	
2	水	○	中華風おこわ 肉団子入り野菜スープ 抹茶ミルクゼリー	焼き豚 豚肉 たまご 木綿豆腐 牛乳 粉寒天 クリーム	もち米 こめ 片栗粉 緑豆はるさめ 上白糖 ごま油	にんじん 干し椎茸 たけのこ しょうが ねぎ はくさい もやし グリーンピース 抹茶	820 Kcal 29.6 g	
7	月	○	麦ご飯 厚揚げの中華風みそ炒め 春雨サラダ	豚肉 生揚げ 米みそ 牛乳	こめ おおむぎ(押麦) 上白糖 片栗粉 普通はるさめ(乾) ごま油 ラー油 米ぬか油	小松菜 にんじん にんにく ねぎ しょうが 干し椎茸 たけのこ キャベツ もやし きゅうり	854 Kcal 31.5 g	
8	火	○	こぎつねご飯 かき玉汁 ししゃものカレーあげ わかめ入りおひたし	鶏肉 油揚げ たまご 鶏肉 絹ごし豆腐 花かつお 牛乳 ししゃも 生わかめ	こめ おおむぎ(押麦) 上白糖 薄力粉 片栗粉 米ぬか油 黒ごま 白ごま ひまわり油	にんじん 小松菜 キャベツ ねぎ ほんしめじ	851 Kcal 39.3 g	
9	水	○	キムチ炒飯 春雨スープ トビウオの揚げぎょうざ	トビウオミンチ 大豆 米みそ 鶏肉 豚肉 牛乳	こめ おおむぎ(押麦) 片栗粉 ぎょうざの皮 はるさめ(乾) 米ぬか油 白ごま ごま油	にんじん 青ピーマン にら しょうが チンゲンツアイ キムチ漬け にんにく キャベツ ねぎ 干し椎茸 玉葱	792 Kcal 25.4 g	
10	木	○	セサミトースト 八丈島のトビウオ使用 チリコンカン オニオンドレッシングのサラダ	ベーコン 豚肉 ひよこ豆 大豆 牛乳	食パン グラニュー糖 バター じゃがいも 上白糖 マーガリン 白ごま 米ぬか油	にんじん にんにく 玉葱 セロリー マッシュルーム キャベツ きゅうり とうもろこし	818 Kcal 30.3 g	
11	金	○	麦ご飯 味噌汁 鮭の照り焼き じゃがいも五目きんぴら	さけ 豚肉 米みそ 牛乳 カットわかめ	こめ おおむぎ(押麦) 上白糖 片栗粉 こんにゃく じゃがいも 米ぬか油 ごま油 白ごま	にんじん さやいんげん とうがらし だいこん葉 しょうが ごぼう 大根 はくさい ぶなしめじ ねぎ	796 Kcal 35.6 g	
14	月	○	スパゲティーミートソース パリパリサラダ 果物(甘夏)	豚肉 大豆 牛乳 粉チーズ	スパゲッティ小麦 ワンタンの皮 上白糖 オリーブ油 バター 米ぬか油	にんじん トマト缶 にんにく 玉葱 しょうが セロリー マッシュルーム きゅうり キャベツ 大根 甘夏	838 Kcal 33 g	
15	火	○	麦ご飯 のっぺい汁 鯖文化干し 切干大根の煮付け	さばの文化干し さつま揚げ 鶏肉 油揚げ 牛乳	こめ おおむぎ(押麦) 上白糖 じゃがいも こんにゃく 竹輪 片栗粉 米ぬか油	にんじん さやいんげん 切干しだいこん 大根 ねぎ	874 Kcal 31.5 g	
16	水	○	麦ご飯 中華風コーンスープ いかのチリソース 春雨サラダ	いか ロースハム 豚肉 たまご 牛乳	こめ おおむぎ(押麦) 片栗粉 上白糖 はるさめ じゃがいも ごま油 米ぬか油	にんじん しょうが にんにく ねぎ もやし きゅうり 玉葱 セロリー とうもろこしクリーム とうもろこし	847 Kcal 30.2 g	
17	木	○	ソフトフランスパン アスパラとポテトのグラタン マカロニスープ	ベーコン 鶏肉 牛乳 粉チーズ	ソフトフランスパン 薄力粉 じゃがいも パン粉 米ぬか油 バター	アスパラガス にんじん 小松菜 ぶなしめじ とうもろこし にんにく 玉葱 キャベツ	769 Kcal 28.3 g	
18	金	○	わかめご飯 味噌汁 豆腐の真砂揚げ 華風大根	木綿豆腐 むきえび 鶏肉 たまご 花かつお 米みそ 牛乳 わかめ ちりめんじゃこ ひじき	こめ おおむぎ(押麦) 片栗粉 上白糖 じゃがいも 白ごま 米ぬか油 ごま油	にんじん ねぎ 大根 じゃがいも きゃべつ しめじ きゅうり ねぎ	789 Kcal 32.9 g	
21	月	○	麦ご飯 大豆と煮干しの甘辛煮 肉じゃが からし和え	大豆 豚肉 花かつお 牛乳 かたくちいわし(煮干し)	こめ おおむぎ(押麦) 片栗粉 じゃがいも こんにゃく 上白糖 なたね油 ごま油 白ごま	さやいんげん にんじん しょうが 玉葱 干し椎茸 もやし きゅうり	843 Kcal 32 g	
22	火	○	五目うま煮丼 ウェーブワンタンスープ 冷凍みかん	豚肉 むきえび いか かまぼこ とうもろこし 牛乳	こめ おおむぎ(押麦) 上白糖 片栗粉 ワンタン ごま油 米ぬか油	にんじん チンゲンツアイ 小松菜 にんにく しょうが 干し椎茸 玉葱 キャベツ たけのこ ねぎ 冷凍みかん	799 Kcal 30 g	
23	水	○	フィッシュバーガー ミネストローネスープ	ホキ たまご ベーコン 鶏肉 いんげん豆 大豆 牛乳	薄力粉 パン粉 胚芽パン マカロニ こめぬか油	にんじん パセリ キャベツ 玉葱 にんにく セロリー	858 Kcal 39.7 g	
24	木	○	じゃこごはん 吉野汁 和風オムレツ 即席漬け	豚ひき肉 木綿豆腐 たまご 米みそ 豚こま 牛乳 ちりめんじゃこ ひじき	こめ 片栗粉 上白糖 白ごま 米ぬか油	にんじん 小松菜 玉葱 きゃべつ きゅうり とうもろこし はくさい 長ねぎ	830 Kcal 34.2 g	
25	金	○	チキンカツカレーライス こんにゃくサラダ	鶏肉 たまご 牛乳 クリーム	こめ おおむぎ(押麦) 上白糖 じゃがいも パン粉 こんにゃく 米ぬか油 バター	トマト缶 にんじん 玉葱 にんにく しょうが りんご もやし とうもろこし	838 Kcal 26.7 g	
29	火	給食はありません。学校がある場合は、お弁当をお持ちください。						
30	水	○	麦ご飯 豚汁 魚のから揚げネギソースかけ 和えもの	メルルーサ 花かつお 豚肉 木綿豆腐 米みそ 牛乳	こめ おおむぎ(押麦) 片栗粉 上白糖 じゃがいも こんにゃく ごま油 米ぬか油	にんじん 小松菜 ねぎ しょうが にんにく はくさい もやし ごぼう 大根	767 Kcal 33.4 g	
31	木	○	あぶたま丼 具だくさんみそ汁 果物(メロン)	油揚 焼き竹輪 たまご 木綿豆腐 米みそ 牛乳	こめ 上白糖 じゃがいも こんにゃく 米ぬか油	にんじん 小松菜 干し椎茸 玉葱 グリーンピース ごぼう 大根 ねぎ アンデスメロン	887 Kcal 35.5 g	