

令和7年5月の献立表



練馬区立進第一中学校

日曜	献立名	主-体の組織をつくる 魚・肉・卵・大豆製品 豆・豆製品	主-体の調子を整える 乳類 海藻類	主-体の調子を整える きのこ類 その他の野菜、果実類	主-体の調子を整える きのこ類 その他の野菜、果実類	主-体の調子を整える きのこ類 その他の野菜、果実類	主-体の調子を整える きのこ類 その他の野菜、果実類	主-体の調子を整える きのこ類 その他の野菜、果実類	主-体の調子を整える きのこ類 その他の野菜、果実類
1木	春炊きご飯 つくね汁 抹茶入り柏もち	鶏肉 小豆 油あげ みそ とろろ	牛乳 小松菜	キノコ類 白めい ぶき ゆき いんげ 生薬 もやし 白菜	米 麦 玄米 上新粉 白玉粉 さとう	ごま 米油	790	29.1	
2金	中華ちきん 中華サラダ 五目汁	豚肉 生揚げ 油あげ みそ 1/4	牛乳 小松菜	白めい いんげ ちり グリーンピース きゅうり 大根 白菜 ゆき	もち米 さとう 春雨 しょうが 辛 白玉粉	米油 ごま油	828	31.4	
7水	もち麦ご飯 さつまいものみそ汁 かつおの香味焼 土佐和え	豚肉 かつお みそ	牛乳 小松菜	生薬 ゆき 白菜 もやし きゅうり ごぼう 大根	米 麦 玄米 さつまいも 白玉粉 二つぱく	米油 ごま油	795	37.8	
8木	冷やしきつねうどん しゃも石焼揚げ フルーツみそ豆	油あげ えんどう豆	牛乳 小松菜	きのこ類 ちり みかん 缶 りんご	うどん さとう 米粉 小麦粉 黒砂糖	ごま 米油	810	31.1	
9金	麦ご飯 生揚げのみそ汁 山菜のかき揚げ おろしゆ	豚肉 生揚げ みそ	牛乳 小松菜	きのこ類 ちり 白めい ぶき ゆき いんげ 生薬 もやし 白菜	米 麦 玄米 小麦粉 さとう しょうが 辛	米油	793	27.0	
12月	麦ご飯 五目煮みそ汁 鯖のこしめしと焼き おめこ汁	鯖 油あげ みそ とろろ 煮豆	牛乳 小松菜 水菜	生薬 いんげ 白菜 おろし ゆき	米 麦 さとう 二つぱく	ごま	809	33.2	
13火	ヒヤドリソート 大豆シチュー グリーンサラダ	鶏肉 パン 1/4 大豆 豆乳	牛乳 小松菜 水菜	きのこ類 白めい ぶき ゆき いんげ 生薬 もやし 白菜	パン さとう しょうが 辛 米粉	米油	829	34.7	
14水	お茶のふりかけご飯 肉じゃが 1/4 トマトみそ汁	豚肉 とうろ みそ	牛乳 小松菜	きのこ類 白めい ぶき ゆき いんげ 生薬 もやし 白菜	米 麦 玄米 しょうが 辛 二つぱく	ごま 米油	797	33.1	
15木	豆わかご飯 ソーキ汁 ゴキウのみそチャップリ	豚肉 大豆 とうろ みそ	牛乳 小松菜	きのこ類 白めい ぶき ゆき いんげ 生薬 もやし 白菜	米 麦 玄米 さとう 二つぱく	ごま 米油	809	34.4	
16金	麦ご飯 じゃがいもとおろしのみそ汁 豆腐のまじり揚げ 金平ごぼう	鶏肉 とうろ 生揚げ みそ もやし	牛乳 小松菜	きのこ類 白めい ぶき ゆき いんげ 生薬 もやし 白菜	米 麦 玄米 さとう しょうが 辛 二つぱく	米油 ごま	821	27.9	
19月	きんぴらご飯 つみれのみそ汁 新じゃがいも 3煮	豚肉 じゃがいも 生揚げ みそ とうろ	牛乳 小松菜	きのこ類 白めい ぶき ゆき いんげ 生薬 もやし 白菜	米 麦 玄米 しょうが 辛 二つぱく	米油	769	32.0	
20火	ガールフヒーフ かきたまスープ 魚のヒキタ ツーメンポテト	魚 鶏肉 卵 パン とうろ	牛乳 小松菜	きのこ類 白めい ぶき ゆき いんげ 生薬 もやし 白菜	米 麦 玄米 しょうが 辛 二つぱく	米油	816	36.4	
21水	麦ご飯 生揚げときこのみそ汁 ふかの煮 白菜のわさび和え	豚肉 生揚げ みそ	牛乳 小松菜	きのこ類 白めい ぶき ゆき いんげ 生薬 もやし 白菜	米 麦 玄米 さとう 二つぱく	米油 ごま	754	37.7	
22木	じゃがいも ジャーメン ゆであずき フルーツヨーグルト	豚肉 じゃがいも 生揚げ みそ とうろ	牛乳 小松菜	きのこ類 白めい ぶき ゆき いんげ 生薬 もやし 白菜	じゃがいも さとう しょうが 辛 二つぱく	米油 ごま	800	33.4	
23金	カレーライス おんみそせりー わかめときこのみそ汁	豚肉 えんどう豆 小豆	牛乳 小松菜	きのこ類 白めい ぶき ゆき いんげ 生薬 もやし 白菜	米 麦 玄米 しょうが 辛 二つぱく	米油	886	27.3	
27火	あんかけチャーハン ツナサラダ	豚肉 とうろ 1/4 ツナ	牛乳 小松菜	きのこ類 白めい ぶき ゆき いんげ 生薬 もやし 白菜	米 麦 玄米 さとう 二つぱく	米油	791	28.5	
28水	いわしのかば焼き 新香 野菜のみそ汁	豚肉 いわし みそ	牛乳 小松菜	きのこ類 白めい ぶき ゆき いんげ 生薬 もやし 白菜	米 麦 玄米 さとう 二つぱく	米油	824	34.1	
29木	かつおご飯 大根のゆかり和え えのきの卵汁 蒸しわかもち	鶏肉 かつお 油あげ みそ 卵	牛乳 小松菜	きのこ類 白めい ぶき ゆき いんげ 生薬 もやし 白菜	米 麦 玄米 さとう 二つぱく	米油	818	33.7	
30金	白あんトースト アスパラポテト ABCマカロニスープ	鶏肉 パン 1/4 大豆 いんげ	牛乳 小松菜	きのこ類 白めい ぶき ゆき いんげ 生薬 もやし 白菜	パン さとう しょうが 辛 二つぱく	米油	810	32.2	

食材料購入等の都合で献立を変更する場合があります。