

令和5年 5月の献立表



練馬区立開進第一中学校

日曜	献立名	主に体の組織をつくる		主に体の働きを整え病にからなくする		主にエネルギーになる		エネルギーの元になる
		魚・肉・卵 豆・豆製品	小魚・乳類 海藻類	きのこ類 その他の野菜・果実類	きのこ類 その他の野菜・果実類	穀類・芋類 豆・雑穀類	油脂類 種実類	
1月	中華ちまき 五目汁 中華サラダ	豚肉 1/4 油あげ 生揚げ	牛乳 昆布	人参 小松菜	白めい いりけ もやし グリーンピース きゅうり 大根 白菜 ゆき	もやし さとう 春雨 小麦粉 白菜	米油 ごま油	828 31.4
2火	春炊きごはん つくね汁 抹茶入り柏もち	鶏肉 とろろ 油あげ 小豆	牛乳	人参 小松菜	グリーンピース 白めい ぶき ゆき いりけ 生揚げ もやし 白菜	米 麦 小麦粉 上新粉 白粉 さとう	ごま 米油	795 29.3
8月	お茶のふりかけごはん トマトまじり 凍豆腐と野菜の煮物	鶏肉 焼肉用 凍豆腐 とろろ お茶 卵	牛乳 かり しらす	人参 たら さやいんげん	ごぼう いりけ たけのこ ゆき 大根	米 麦 さとう ゆきかきもち こしあけ	ごま 米油	775 33.1
9火	ピザトースト コンボスタージュ グリーンサラダ	鶏肉 ヘルコン 1/4	牛乳 チーズ 調理用牛乳 生かき	人参 たら ピーマン 1/2個	玉ねぎ マッシュルーム キャベツ ホルコン きゅうり グリーンコン	100% さとう ゆきかきもち 米粉	米油	774 30.5
10水	ごはん さつま団子のみそ汁 かおの香味焼 土佐和え	かお 豚肉 みそ	牛乳 昆布	人参 小松菜	生揚げ ゆき 白菜 もやし きゅうり ごぼう 大根	米 さとう さつま芋 小麦粉 こしあけ	米油 ごま油 ごま	802 37.9
11木	もち麦ごはん 生揚げのみそ汁 山菜のかき揚げおろしつゆ オレンジ	豚肉 生揚げ みそ	牛乳	人参 小松菜	ごぼう たら ゆきかきもち 山菜 山うど 白めい 大根 ごぼう ゆき オレンジ	米 小麦 米粉 小麦粉 さとう ゆきかきもち	米油	801 27.7
12金	ガーリックセラフ かきたまスープ 魚のピカタ シーマンボット	鶏肉 卵 ヘルコン 魚 とろろ	牛乳	人参 1/2個 小松菜	白めい 玉ねぎ ごぼう ゆき レモン	米 麦 小麦粉 小麦粉 ゆきかきもち	マカロン 米油	807 35.3
15月	豆わかごはん ソーキー汁 ごやのみそちゃんぽん	大豆 豚肉 とろろ お茶 卵	牛乳 わかめ 昆布	人参	もやし ごぼう いりけ ゆき	米 麦 さとう こしあけ	ごま 米油	814 34.6
16火	ごはん ゆきかきもちわかめのみそ汁 豆腐のまじり揚げ 小松菜のおひたし	鶏肉 とろろ 油あげ みそ	牛乳 ゆき わかめ	人参 小松菜	玉ねぎ 白菜 もやし ゆき	米 さとう 小麦粉 ゆきかきもち	米油	780 29.0
17水	麦ごはん もずくのみそ汁 魚青のごまみそ焼き 金平ごぼう	鯖 お茶 とろろ 油あげ	牛乳 もずく	人参 さやいんげん	生揚げ ごぼう ゆきかきもち もやし ゆき	米 麦 さとう こしあけ	ごま 米油	824 30.6
18木	冷やしきつねうどん しやもの磯辺揚げ フルーツみそ豆	油あげ 赤しんじょう豆	牛乳のり しやも 寒天	人参	きゅうり もやし みかん缶 パイナップル	うどん さとう 米粉 小麦粉 黒砂糖	ごま 米油	782 30.5
19金	きのこごはん かきたま汁 新じゃがいものほろ煮	鶏肉 油あげ 豚肉 レーズ豆 とろろ 卵	牛乳 昆布	人参 小松菜	ゆき ぶき おひたし 生揚げ 玉ねぎ グリーンピース ゆき	米 麦 さとう 小麦粉 ゆきかきもち	米油 ごま	852 39.5
22月	きかごはん 肉野菜と昆布のスープ マーボ豆腐	豚肉 お茶 とろろ	牛乳 昆布	人参 たら チンゲン菜	生揚げ いりけ 白めい 白めい ゆき 玉ねぎ 白菜	米 きか さとう 小麦粉 ピーマン	米油 ごま油 ごま	824 34.9
23火	ごはん 生揚げのたらたま汁 ふかの東煮 白菜のゆき和え	豚肉 さめ 生揚げ 卵 お茶	牛乳	人参 小松菜 たら	生揚げ 白菜 玉ねぎ ゆき	米 小麦粉 さとう	米油 ごま	794 37.3
24水	もち麦ごはん 目玉し ぶめい汁 新じゃがいものカレー煮	豚肉 とろろ お茶	牛乳 目玉し	人参 お茶菜	生揚げ いりけ 白めい 玉ねぎ グリーンピース ゆき ゆき	米 小麦 さとう 小麦粉 ゆきかきもち	米油	761 30.0
25木	ソイビーンズトースト すいか ポルツ子 わかめのみそサラダ	豚肉 きん粉 大豆 お茶 しらす豆	牛乳わかめ 生かき 海藻シラス	人参 たら トマト	きゅうり 白めい 玉ねぎ キャベツ セロリ すいか	100% さとう ゆきかきもち	マカロン 米油 ごま油	757 29.2
26金	ごはん かぼちのみそ汁 魚のハンバーグまじりソース 粉ふきいも	魚 1/2豆 鶏肉 とろろ 豆腐 お茶	牛乳	1/2個 かぼち 小松菜	玉ねぎ ゆき ゆき 大根	米 100% さとう 小麦粉 米粉 ゆきかきもち	米油	766 32.0
29月	かおごはん 大根のゆかり和え えきの卵汁 蒸しむらびもち	かお 鶏肉 油あげ 卵 とろろ きん粉	牛乳 昆布	人参 小松菜	大根 きゅうり 玉ねぎ ゆき ゆき	米 麦 白めい ゆきかきもち 小麦粉 ゆきかきもち さとう	ごま 米油	822 33.8
30火	炒め汁-汁-めん ゆでうずら卵 フルーツヨーグルト	豚肉 とろろ 1/2豆 お茶 うずら卵	牛乳 ヨーグルト	人参	もやし 白めい 生揚げ ゆき 白めい 玉ねぎ みかん缶 100% 寒天	中華めん さとう 小麦粉	米油 ごま油 韓国体状 ドレッシング	800 33.4
31水	小松菜ごはん キャベツのごま酢和え ぼっかけの揚げ焼き むらくも汁	鶏肉 ぼっかけ 卵	牛乳 昆布 わかめ	小松菜 人参	キャベツ もやし きゅうり いりけ ゆき	米 麦 さとう 小麦粉	米油 ごま ごま油	764 38.8

食材料購入等の都合で献立を変更する場合があります。