

[ 5 月 の 献 立 表 ]

平成30年度

練馬区立北町中学校

日	曜日	献立名	おもな食品とはたらき						エネルギー Kcal	たんぱく質 g					
			赤の仲間		黄の仲間		緑の仲間								
			血や肉になる		熱や力の元になる		体の調子を整える								
1	火	開校記念日													
2	水	牛乳 抹茶揚げパン パプリカ入りサラダ ポトフ風ミルクスープ	鶏もも肉		牛乳	コッペパン 上白糖	三温糖 じゃがいも	揚げ油(ひまわり油) ひまわり油	赤ピーマン にんじん	キャベツ にんにく	黄ピーマン 玉葱	795	29.1		
3	木	憲法記念日													
4	金	みどりの日													
7	月	牛乳 ご飯 鶏肉のみそマヨネーズ焼き 白菜のゆかり和え のっぺい汁	鶏むね肉 焼き竹輪	淡色辛みそ 油揚げ	牛乳	精白米 さといも カットこんにゃく 上白糖	乾燥パン粉 かたくり粉	マヨネーズ 白すりごま	にんじん	はくさい ごぼう	だいこん 干し椎茸	815	29.7		
8	火	牛乳 ケチャップライス ツナのチーズローフ ベジタブルスープ	鶏むね肉 グリーンピース ツナ缶(油漬) たまご ベーコン レンズまめ		牛乳 調理用牛乳 ピザ用チーズ	精白米	生パン粉	マーガリン オリーブ油	ひまわり油	にんじん 西洋かぼちゃ パセリ	にんにく セロリー	玉葱 キャベツ	802	30.1	
9	水	牛乳 麦ご飯 回鍋肉 ナムル わかめスープ	豚もも肉 絹ごし豆腐	赤色辛みそ	牛乳 カットわかめ	精白米 三温糖	米粒麦 かたくり粉	ごま油 白すりごま	ひまわり油	青ピーマン にんじん	にんにく キャベツ 玉葱 きゅうり ねぎ	しょうが 干し椎茸 もやし だけのこ えのきたけ	774	32.6	
10	木	牛乳 レンズミートスパゲティ サウビカンサラダ	豚ひき肉	レンズまめ	牛乳 粉チーズ	スパゲッティ 三温糖 上白糖	米粒麦 じゃがいも	オリーブ油 ひまわり油 揚げ油(ひまわり油)		にんじん ダイストマト缶 パセリ	にんにく 玉葱 マッシュルーム缶 キャベツ	セロリー ホーロー缶	841	32.8	
11	金	牛乳 麦ご飯 つくね焼き 炒り高野豆腐 キャベツのみそ汁	鶏ひき肉 凍り豆腐 淡色辛みそ	大豆 たまご 赤色辛みそ	牛乳 ひじき	精白米 乾燥パン粉 三温糖 つきこんにゃく 上白糖	米粒麦 かたくり粉	ごま油		にんじん こまつな	れんこん ねぎ しょうが	玉葱 干し椎茸 キャベツ	837	38.3	
14	月	牛乳 豚キムチ丼 チンゲンサイとしめじの スープ	豚もも肉	鶏むね肉	牛乳	精白米 三温糖 じゃがいも	米粒麦 かたくり粉	ごま油 ひまわり油	白すりごま	にら にんじん チンゲンツアイ	しょうが 干し椎茸 玉葱 はくさい(キムチ漬け) ぶなしめじ	にんにく はくさい ねぎ	746	27.2	
15	火	牛乳 麦ご飯 かつおのマヨネーズ焼き 切干大根とお揚げの炊いた ん 野菜たっぷりみそ汁	かつお 絹ごし豆腐 淡色辛みそ	油揚げ 赤色辛みそ	牛乳 カットわかめ	精白米 乾燥パン粉	米粒麦 じゃがいも	マヨネーズ ひまわり油		にんじん	切干大根 えのきたけ	だいこん ねぎ	829	32.3	
16	水	牛乳 ご飯 すき焼き風煮 野菜のからし和え 呉汁	豚ロース肉 大豆 赤色辛みそ	焼き豆腐 油揚げ	牛乳	精白米 三温糖	しらたき じゃがいも	ひまわり油		にんじん こまつな	はくさい キャベツ だいこん	ねぎ もやし	806	30.8	
17	木	牛乳 オレンジフレンチトースト フライドごぼうサラダ 大豆入りミネストローネ	たまご 大豆	ベーコン	牛乳	食パン はちみつ ツイストマカロニ	上白糖 じゃがいも	有塩バター ひまわり油 揚げ油(ひまわり油)		にんじん ダイストマト缶 パセリ	オレンジジュース にんにく セロリー ごぼう	しょうが 玉葱 キャベツ	698	23.5	
18	金	牛乳 五目鶏飯 焼きにぎす わかめの酢の物 こま入り豚汁	鶏もも肉 グリーンピース にぎす 淡色辛みそ	豚もも肉 赤色辛みそ	牛乳 カットわかめ	精白米 三温糖 じゃがいも	米粒麦 上白糖	ひまわり油 白すりごま ごま油		にんじん	しょうが 干し椎茸 きゅうり ねぎ	ごぼう キャベツ 玉葱	706	30.1	
21	月	牛乳 みそラーメン 揚げ餃子	豚もも肉 淡色辛みそ	赤色辛みそ 豚ひき肉	牛乳	蒸し中華めん ぎょうざの皮		ごま油 ひまわり油 ラード 揚げ油(ひまわり油)		にんじん にら	玉葱 キャベツ ねぎ しょうが	もやし はくさい にんにく 干し椎茸	772	33.2	
22	火	牛乳 麦ご飯 豚肉のしょうが焼き 春雨サラダ けんちん汁	豚もも肉 油揚げ	木綿豆腐	牛乳	精白米 三温糖 じゃがいも カットこんにゃく	米粒麦 緑豆はるさめ	ひまわり油 ごま油		チンゲンツアイ にんじん	玉葱 干し椎茸 きゅうり だいこん	しょうが もやし ごぼう ねぎ	767	28.4	
23	水	牛乳 麦ご飯 松風焼き おからの炊いたん もやしのみそ汁	豚ひき肉 赤色辛みそ おから 淡色辛みそ	鶏ひき肉 たまご 油揚げ	牛乳 カットわかめ	精白米 生パン粉 つきこんにゃく 上白糖	米粒麦 三温糖	白すりごま		にんじん さやいんげん	ねぎ ごぼう 玉葱	干し椎茸 もやし えのきたけ	818	32.7	
24	木	牛乳 カレー風味チキンピラフ カリカリじゃこサラダ キャベツとベーコンのスー プ	鶏もも肉	ベーコン	牛乳 ちりめんじゃこ	精白米	三温糖	マーガリン ひまわり油		にんじん	玉葱 だいこん	きゅうり キャベツ	728	23.3	
25	金	牛乳 中華丼 ビーフンと野菜のスー プ 果物(さくらんぼ)	豚もも肉 むきえび うすら卵	なると いか 鶏もも肉	牛乳	精白米 かたくり粉	米粒麦 ビーフン	ひまわり油 ごま油		にんじん チンゲンツアイ	にんにく 玉葱 はくさい もやし さくらんぼ	しょうが だけのこ 干し椎茸 ねぎ	691	24.8	
28	月	牛乳 麦ご飯 厚揚げのチリソース もやしのごま酢かけ レタスのスープ	生揚げ 鶏もも肉	むきえび	牛乳	精白米 三温糖 上白糖	米粒麦 かたくり粉	ひまわり油 ごま油 白すりごま		にんじん	しょうが だけのこ ねぎ きゅうり しめじ	にんにく 玉葱 もやし セロリー レタス	761	31.7	
29	火	牛乳 麦ご飯 豚肉の焼き肉風炒め 大根とわかめの和え物 玉ねぎのみそ汁	豚もも肉 油揚げ	赤色辛みそ 淡色辛みそ	牛乳 カットわかめ	精白米 じゃがいも	米粒麦 上白糖	ひまわり油 白すりごま		にんじん こまつな	さやいんげん	キャベツ だいこん 玉葱	にんにく きゅうり	792	29.4
30	水	牛乳 手作りパン(ピロシキ) バターロールパン(イチゴ ジャム付き) ボルシチ	たまご 豚ひき肉		牛乳 生クリーム	薄力粉 バターロールパン じゃがいも	上白糖	ひまわり油 揚げ油(ひまわり油)		にんじん	玉葱 いちごジャム(低糖度) にんにく キャベツ	干し椎茸 セロリー	797	27.2	
31	木	牛乳 麦ご飯 とびうおのピリ辛みそだれ わかめとコーンのサラダ 豚汁	とびうお 豚ばら肉 淡色辛みそ	赤色辛みそ 絹ごし豆腐	牛乳 カットわかめ	精白米 三温糖 上白糖 カットこんにゃく	米粒麦 かたくり粉 じゃがいも	白すりごま ひまわり油		にんじん	きゅうり ホーロー缶 ごぼう ねぎ	だいこん	771	30.6	

★食材料の購入の都合により、献立を変更することがあります。

平均摂取栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維
	Kcal	g	%	g	mg	Aug	B1mg	B2mg	Comg	g
学校給食摂取基準	820	30	摂取エネルギー 全体の25~30%	450	4	300	0.5	0.6	35	6.5
5月の献立	777	29.9	27	363	3.6	249	0.38	0.49	18	6.9

