

[5月の献立表]

令和3年度

練馬区立北町中学校

実施日	曜日	献立名	おもな食品とはたらき						栄養素			
			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		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
6	木	飲用牛乳 中華おこわ きゅうりとツナの中華和え じゃがいも入りわかめスープ	鶏もも肉 ツナ	飲用牛乳 カットわかめ	にんじん	たけのこ 干し椎茸 ホーレンソール グリンピース きゅうり にんにく たまねぎ えのきたけ ねぎ	精白米 もち米 じゃがいも	ごま油 ひまわり油 白いりごま	655	12.5	23.2	2.8
7	金	飲用牛乳 レンズミートスパゲッティ サウピカンサラダ	豚ひき肉 レンズ豆	飲用牛乳	にんじん トマト 苜蓿 トマト ユレキ パセリ	にんにく セロリー たまねぎ マッシュルーム キャベツ ホーレンソール	スパゲティ 三温糖 じゃがいも 上白糖	オリーブ油 ひまわり油 マーガリン 揚げ油 (米油)	857	14.6	29.0	3.5
10	月	飲用牛乳 わかめご飯 松風焼き 沢煮椀	豚ひき肉 鶏ひき肉 赤みそ 鶏卵 豚肩 ロース肉	飲用牛乳 炊き込みわかめの素	にんじん 小松菜	ねぎ 干し椎茸 大根 たけのこ えのきたけ	精白米 米粒麦 生パン粉 三温糖	白いりごま	728	15.9	26.5	3.4
11	火	飲用牛乳 抹茶揚げパン 野菜とひじきのソテーサラダ 発芽玄米マカニ入りミネストローネ	鶏もも肉 白いんげん豆	飲用牛乳 芽ひじき	水菜 にんじん 青ピーマン トマト 苜蓿	大根 ゆず 生姜 セロリー にんにく たまねぎ キャベツ	コッペパン 三温糖 上白糖 じゃがいも 発芽玄米マカニ	揚げ油(米油) ひまわり油	657	13.6	29.9	3.0
12	水	飲用牛乳 麦ご飯 豚肉のすき焼き風煮 大学いも	豚ロース肉 焼き豆腐	飲用牛乳	にんじん 小松菜	白菜 ねぎ	精白米 米粒麦 しらたき 三温糖 さつまいも 上白糖 水あめ	ひまわり油 揚げ油 (米油) 黒いりごま	842	11.8	22.9	1.8
13	木	飲用牛乳 さわらどべーコンのガーリックライス かぶと小松菜のマリネ イタリアンポテトスープ(ミルクファンティ)	さわらどべーコン 鶏もも肉 レンズ豆 鶏卵	飲用牛乳	にんじん 小松菜 パセリ(乾)	にんにく たまねぎ かぶ レモン果汁 キャベツ マッシュルーム グリンピース ホーレンソール	精白米 米粒麦 じゃがいも 乾燥パン粉	マーガリン オリーブ油 ひまわり油 白すりごま	746	13.8	29.2	2.9
14	金	飲用牛乳 あさり入り回鍋肉丼 切干大根とにらの中華炒め みかん入りはちみつヨーグルトゼリー	豚もも肉 あさり 赤みそ ゼラチン	飲用牛乳 調理用牛乳 無糖 ヨーグルト 粉寒天	にんじん 青ピーマン にら	にんにく 生姜 キャベツ たまねぎ 干し椎茸 切干し大根 レモン果汁 みかん缶	精白米 米粒麦 三温糖 かたくり粉 はちみつ 上白糖	ひまわり油 ごま油 白いりごま	781	14.5	22.5	1.8
17	月	飲用牛乳 発芽玄米入りご飯 いわしのさんが焼き(千葉県) きゅうりのからし和え 白菜のみそ汁	いわし 鶏卵 赤みそ 白みそ	飲用牛乳	しそ にんじん 小松菜	たまねぎ 生姜 ねぎ きゅうり 白菜	精白米 発芽玄米 かたくり粉	白いりごま ごま油	667	16.3	22.8	2.2
18	火	飲用牛乳 豚肉のみそしょうが焼き丼 たぬき汁 お菓子なたまご(黄桃缶・りんごゼリー)	豚もも肉 赤みそ 白みそ ゼラチン	飲用牛乳 粉寒天	チンゲンサイ にんじん 小松菜	たまねぎ 生姜 ごぼう 大根 ねぎ 黄桃缶 りんごジュース	精白米 米粒麦 上白糖 糖 こんにやく 里いも	ひまわり油	775	13.9	18.9	3.0
19	水	飲用牛乳 豚キムチ丼 白菜と春雨のスープ	豚バラ肉 鶏もも肉	飲用牛乳	にんじん にら 小松菜	生姜 にんにく たまねぎ 白菜 干し椎茸 ねぎ キムチ	精白米 米粒麦 三温糖 かたくり粉 緑豆 春雨	ひまわり油 ごま油 白いりごま 白すりごま	761	11.5	26.5	3.7
20	木	飲用牛乳 チキンカレーライス わかめとツナの炒め煮	鶏もも肉 レンズ豆 ツナ	飲用牛乳 カットわかめ	にんじん	生姜 にんにく たまねぎ 切干し大根 ねぎ	精白米 米粒麦 じゃがいも 三温糖 薄力粉	ひまわり油 マーガリン 白いりごま ごま油	903	12.9	31.5	3.7
21	金	飲用牛乳 きつねうどん とり天(大分県)	鶏もも肉 油揚げ 鶏むね肉	飲用牛乳	にんじん 小松菜	生姜 大根 白菜 ねぎ にんにく	うどん 三温糖 上白糖 糖 米粉	揚げ油(米油)	807	20.2	33.2	3.4
24	月	飲用牛乳 ジャンバラヤ はちみつドレッシングサラダ レンズ豆のスープ	鶏もも肉 ウィンナー レンズ豆	飲用牛乳	にんじん 青ピーマン 赤ピーマン アスパラ ガス 小松菜 かぼちゃ	にんにく たまねぎ ホーレンソール セロリー キャベツ	精白米 米粒麦 はちみつ じゃがいも	マーガリン ひまわり油 オリーブ油	683	12.3	26.7	3.1
25	火	飲用牛乳 親子丼 かぼちゃとチンゲンサイのみそ汁	鶏もも肉 鶏卵 白みそ 赤みそ	飲用牛乳	にんじん かぼちゃ チンゲンサイ	干し椎茸 たまねぎ グリンピース	無洗米 米粒麦 上白糖		744	14.9	22.3	3.0
26	水	飲用牛乳 麦ご飯 にぎすの南蛮漬け ごま入り豚汁	にぎす 豚もも肉 白みそ 赤みそ	飲用牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ きゅうり ごぼう ねぎ	精白米 米粒麦 かたくり粉 三温糖 じゃがいも	揚げ油(米油) ごま油 ひまわり油 白すりごま	757	14.1	22.6	2.9
27	木	飲用牛乳 麦ご飯 鶏と厚揚げのチリソース レタスのスープ	厚揚げ 鶏むね肉 鶏もも肉	飲用牛乳	にんじん	生姜 にんにく たけのこ たまねぎ ねぎ セロリー しめじ ホーレンソール レタス	精白米 米粒麦 三温糖 かたくり粉	ひまわり油 ごま油	761	16.5	25.2	3.6
28	金	飲用牛乳 フレンチトースト さつまいものレモン煮 コンソメスープ	鶏卵 鶏むね肉	飲用牛乳 調理用牛乳	青ピーマン 赤パプリカ	レモン果汁 たまねぎ	コッペパン 上白糖 さつまいも じゃがいも		628	14.4	24.1	2.6
31	月	飲用牛乳 厚揚げ塩麻婆丼 広東スープ	鶏むね肉 厚揚げ 豚もも肉	飲用牛乳	にんじん にら	にんにく 生姜 たまねぎ ねぎ 干し椎茸 白菜	精白米 米粒麦 かたくり粉 じゃがいも	ひまわり油 白すりごま ごま油	791	16.4	28.2	2.8

★ 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ので、ご了承ください。

★ 給食回数18回

月	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維
	(kcal)	(%)	(%)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(ugRAE)	(mg)	(mg)	(mg)	(g)
平均値	752	14.5	25.9	3.0	355	99	2.8	262	0.43	0.54	32	5.3
基準値	830	エネルギーの13~20%	エネルギーの20~30%	2.5未満	450	120	4.5	300	0.5	0.6	35	7以上

