

令和7年



5月献立表



早寝早起き朝ごはん
「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク 練馬中学校

実施日			主 な 材 料 と そ の 働 き							栄 養 量			
日	曜	牛乳	献立名	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		1人あたり (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
				1群	2群	3群	4群	5群	6群				
1	木		赤飯 鶏の照り焼き キャベツともやしのごま炒め 根菜のみそ汁	ささげ とり肉 みそ	牛乳	にんじん	生姜 キャベツ もやし れんこん ごぼう 大根 ねぎ	もち米 米 じゃが芋	黒ごま 米ぬか油 ごま油 白ごま	794	16.4	27.7	4.3
2	金		ご飯 鶏肉の香味焼き じゃが芋のみそがらめ えのきたけのみそ汁	とり肉 みそ 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん	生姜 にんにく ねぎ えのきたけ	米 砂糖 じゃが芋	ごま油 油	814	15.8	29.6	3.8
7	水		豚キムチ丼 中華サラダ 大根とわかめスープ	豚肉 とり肉 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん にら	生姜 にんにく キムチ たまねぎ もやし ねぎ きゅうり 干ししいたけ 大根	米 砂糖 片栗粉 春雨	ごま油 米ぬか油 白すりごま 白ごま	759	16.2	25.5	3.8
8	木		麦ご飯 ホキの磯マヨ焼き オニオンドレッシングサラダ 具だくさんみそ汁	ホキ 豆腐 みそ	牛乳 青のり	にんじん 小松菜 赤ピーマン	たまねぎ キャベツ コーン ごぼう 大根 ねぎ	米 大麦 バン粉 砂糖 じゃが芋 こんにゃく	マヨネーズ 米ぬか油	808	15.9	31.9	3.3
9	金		ジャージャー麺 フルーツヨーグルト	豚ひき肉 みそ	牛乳 ヨーグルト	にんじん	もやし きゅうり 生姜 干ししいたけ だけのこ ねぎ たまねぎ にんにく 夏みかん缶 パインアップル缶	中華めん 片栗粉 砂糖	米ぬか油 ごま油 白すりごま	775	15.9	29.3	3.4
12	月		ココア揚げパン コーンシチュー のりとツナのサラダ	とり肉 大豆 まぐろ缶	牛乳 生クリーム のり	にんじん パセリ粉 小松菜	にんにく たまねぎ コーン 大根	コッパパン 砂糖 じゃが芋 小麦粉	油 米ぬか油 バター ごま油 白ごま	820	14.8	43.9	3.1
13	火		ご飯 じゃがいものそぼろ煮 生揚げの辛味炒め ココアプリン	鶏ひき肉 厚揚げ 豆乳	牛乳 アガー	にんじん さやいんげん 小松菜	生姜 たまねぎ 干ししいたけ キャベツ	米 じゃが芋 しらたき 砂糖 片栗粉	米ぬか油 白ごま	825	14.8	23.8	2.9
14	水		麦ご飯 鶏肉のみそ焼き 小松菜とベーコンのソテー いもっこ汁	とり肉 みそ ウインナー 油揚げ 豆腐	牛乳	にんじん 小松菜	キャベツ ごぼう 大根 ねぎ	米 大麦 砂糖 里芋	ごま油 米ぬか油	759	17.2	30.4	2.5
15	木		子ぎつねごはん ポテトとツナのソテー わかめスープ 果物	鶏ひき肉 油揚げ まぐろ缶 とり肉 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん パセリ粉	コーン 干ししいたけ だけのこ ねぎ 果物	米 砂糖 じゃが芋	米ぬか油 オリーブ油 ごま油	769	16.0	31.6	3.3
16	金		ご飯 鶏肉の一味焼き もやしとわかめのしょうゆ和え ごま入りみそ汁	とり肉 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	小松菜 にんじん	生姜 ねぎ にんにく もやし 大根	米 砂糖 じゃが芋 こんにゃく	ごま油 米ぬか油 白ごま(ねり) 白ごま	780	17.6	32.0	3.5
19	月		親子そぼろ丼 のり和え たぬき汁	卵 鶏ひき肉 みそ	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん	たまねぎ 生姜 もやし えのきたけ ごぼう 大根 ねぎ	米 砂糖 こんにゃく じゃが芋	米ぬか油 ごま油	780	17.4	27.1	4.4
20	火		ご飯 肉じゃが 豚肉と厚揚げの西京みそ炒め アセロラゼリー	豚肉 とり肉 厚揚げ みそ	牛乳 アガー	にんじん さやいんげん 小松菜	たまねぎ 生姜 キャベツ ねぎ	米 じゃが芋 こんにゃく 砂糖 片栗粉 アセロラジュース	米ぬか油	802	15.0	21.0	3.2
21	水		中華おこわ 切干大根の炒め物 豆腐たんこ汁	焼き豚 油揚げ かつお節 豆腐 とり肉	牛乳	にんじん さやいんげん	だけのこ 干ししいたけ グリーンピース 切干大根 白菜 ねぎ	もち米 米 砂糖 白玉粉	ごま油 白ごま	757	15.9	25.7	3.8
22	木		ツナのトマトスパゲッティ 小松菜とベーコンのソテー お菓子な目玉焼き	ベーコン まぐろ缶	チーズ 牛乳 寒天	トマトピューレ トマト缶 ほうれん草 にんじん 小松菜	にんにく たまねぎ しめじ 桃缶	スパゲティ 砂糖	オリーブ油 米ぬか油 バター	773	15.7	33.8	3.0
23	金		鶏丼 ひじきと枝豆の炒り煮 みそけんちん汁	とり肉 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 ひじき	にんじん	生姜 たまねぎ だけのこ 枝豆 ごぼう 大根 ねぎ	米 砂糖 しらたき 片栗粉 こんにゃく 里芋	米ぬか油	807	16.3	27.1	3.7
24	土		米粉チキンカレー ジョア 冷凍パイン 抹茶ミルクゼリー	とり肉 レンズ豆 豆乳	ジョア アガー	にんじん	生姜 にんにく たまねぎ 冷凍パイン	米 じゃが芋 砂糖 米粉	米ぬか油	800	12.7	21.8	1.8
27	火		ご飯 鶏肉のBBQソース カリカリワンタンサラダ 小松菜ともやしのスープ	とり肉 油揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	生姜 ねぎ にんにく りんご キャベツ もやし 干ししいたけ	米 砂糖 ワンタンの皮 春雨 片栗粉	米ぬか油 油 ごま油	816	16.0	31.7	3.3
28	水		マーボー丼 ジョア 白滝ピリ辛炒め 果物	鶏ひき肉 みそ 豆腐 油揚げ	ジョア	にんじん にら	生姜 にんにく たまねぎ ねぎ 干ししいたけ えのきたけ 果物	米 砂糖 片栗粉 しらたき	米ぬか油 ごま油 白ごま	804	17.2	20.9	3.8
29	木		ご飯 油淋鶏 キャベツのおかか炒め 生揚げの中華スープ	とり肉 かつお節 厚揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	生姜 にんにく ねぎ キャベツ たまねぎ 白菜	米 片栗粉 小麦粉 砂糖	油 ごま油 米ぬか油	823	15.7	33.7	3.1
30	金		ご飯 生揚げのチリソース煮 もやしのごまだれサラダ	とり肉 厚揚げ 豚肉 みそ	牛乳	にんじん	生姜 にんにく だけのこ たまねぎ ねぎ もやし きゅうり	米 砂糖 片栗粉	米ぬか油 ごま油 白ごま(ねり) 白ごま	779	16.1	32.2	2.8

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数20回

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	792	15.9	29.0	3.3	376	121	3.8	244	0.32	0.50	19	8.7
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	0.50	0.60	35	7以上