

令和8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	日	曜	牛乳	献立名	主な材料とその動き						栄養量									
					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群	2群	3群	4群	5群	6群	1群	2群	3群	4群
					1群	2群	3群	4群	5群	6群										
1	金			赤飯 魚の西京焼き 五白きんぴら 紅白ずまし汁	小豆 さわらみそ 豚肉 とり肉 豆腐 はんぺん	牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜	ごぼう れんこん 干しいたけ 大根 えのきたけ	米 もち米 砂糖 こんにゃく	黒ごま 米ぬか油	769	19.6	26.2	3.3						
7	木			ナシゴレン (インドネシア) ソトアヤム (チキンスープ) カルピスゼリー	とり肉 えび 卵	牛乳 寒天	ピーマン 赤ピーマン にんじん 小松菜	にんにく 生姜 ねぎ たまねぎ キャベツ もやし	米 大麦 砂糖 ビーフン カルピス	米ぬか油	767	16.6	23.4	2.9						
8	金			麦ご飯 魚の韓国風焼き えのきたけもやしのあえ物 野菜の豆乳みそ汁	鮭 とり肉 油揚げ みそ 豆乳	牛乳	小松菜 にんじん	にんにく 生姜 ねぎ もやし えのきたけ 大根	米 大麦 砂糖 こんにゃく じゃが芋	ごま油 白ごま 米ぬか油	716	20.1	24.8	2.4						
11	月			キャロットライス ツナのチーズローフ 野菜と豆のスープ	まぐろ缶 卵 ベーコン とり肉 大豆 あさり	牛乳 チーズ	にんじん パセリ ピーマン	ねぎ セロリー にんにく たまねぎ キャベツ	米 大麦 パン粉 マカロニ	米ぬか油	794	17.3	31.9	2.9						
12	火			八宝おこわ 切り干し大根のごま炒め 生揚げのスープ ミルクゼリーピーチソース	とり肉 えび 厚揚げ	牛乳 寒天 クリーム	にんじん 小松菜 チンゲンサイ	たけのこ 干しいたけ コーン グリーンピース にんにく 切干大根 もやし たまねぎ 白菜 桃缶 レモン	米 もち米 砂糖	ごま油 米ぬか油 白ごま	764	14.6	28.9	2.7						
13	水			麦ごはん のりの佃煮 みそ風味肉じゃが キャベツとツナのサラダ	豚肉 さつま揚げ みそ まぐろ缶	牛乳 のり	にんじん さやいんげん 小松菜	たまねぎ きゅうり キャベツ	米 大麦 砂糖 こんにゃく じゃが芋	米ぬか油	766	15.2	24.3	2.6						
14	木			シャーシャー種 もやしの炒めナムル フルーツヨーグルト	豚ひき肉 大豆 みそ	牛乳 ヨーグルト	にんじん 小松菜	にんにく 生姜 干しいたけ たけのこ ねぎ もやし きゅうり みかん缶 ハインアップル缶 桃缶	中華めん 砂糖 片栗粉	米ぬか油 白すりごま ごま油	787	17.5	30.3	3.3						
15	金			ご飯 アジのハカゲのころし 磯香和え 五目丼汁	あじ 鶏ひき肉 レンズ豆 豆腐 卵 とり肉 油揚げ 大豆 みそ	牛乳 のり	小松菜 にんじん	たまねぎ しめじ えのきたけ もやし 大根 ねぎ	米 パン粉 小麦粉 砂糖 片栗粉 こんにゃく じゃが芋	米ぬか油	765	19.3	24.8	2.7						
18	月			高野豆腐のそぼろ丼 キャベツの塩昆布炒め ちくわぶ汁	豚ひき肉 高野豆腐 とり肉	牛乳 塩昆布	にんじん 小松菜	生姜 干しいたけ グリーンピース キャベツ もやし ごぼう 大根 えのきたけ ねぎ	米 大麦 砂糖 ちくわぶ	米ぬか油 ごま油	723	18.3	27.5	2.5						
19	火			あさりのトマトスパゲティ ひじきサラダ 抹茶ケーキ	豚ひき肉 あさり 卵 豆乳	牛乳 ひじき	にんじん トマト缶 トマトジュース	にんにく たまねぎ きゅうり もやし キャベツ	スパゲティ 砂糖 小麦粉	米ぬか油	833	15.6	35.2	2.6						
20	水			チリコンカンライス イタリアンスープ	豚ひき肉 大豆 とり肉 卵	牛乳 チーズ	にんじん トマトピューレ パセリ粉 小松菜	にんにく 生姜 たまねぎ マッシュルーム	米 大麦 小麦粉 パン粉 マカロニ	米ぬか油	830	15.6	30.8	3.2						
21	木			麦ご飯 厚揚げとトマトの中華旨煮 春雨炒め	豚肉 厚揚げ 豚ひき肉	牛乳	にんじん トマト 小松菜 いら	生姜 にんにく たまねぎ たけのこ 大根 干しいたけ キャベツ もやし	米 大麦 砂糖 片栗粉 春雨	米ぬか油 白ごま ごま油	783	15.8	33.3	2.5						
22	金			麦ご飯 車麩入り肉豆腐 カリカリじゃがいものサラダ みかんゼリー	豚肉 焼き豆腐	牛乳 アガー	にんじん	生姜 たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり オレンジジュース みかん缶	米 大麦 焼きふ こんにゃく 砂糖 じゃが芋	米ぬか油 油	800	15.1	26.8	2.2						
23	土			ポークカレーライス ジョア じゃが芋とキャベツのサラダ 冷凍パイン	豚肉 大豆	ジョア	にんじん	にんにく 生姜 たまねぎ セロリー キャベツ もやし きゅうり 枝豆 冷凍パイン	米 大麦 じゃが芋 小麦粉 砂糖	米ぬか油 バター	848	12.5	24.5	2.5						
26	火			大豆入りひじきご飯 ししゃものごま揚げ キャベツのおかか炒め じゃが芋の味噌汁	鶏ひき肉 大豆 かつお節 みそ	ひじき 牛乳 ししゃも	にんじん さやいんげん 小松菜	キャベツ もやし たまねぎ えのきたけ ねぎ	米 大麦 砂糖 小麦粉 じゃが芋	米ぬか油 黒ごま 油 ごま油	773	14.9	30.6	3.3						
27	水			麦ご飯 揚げ豆腐 みそドレッシング 根菜のごま汁	豚ひき肉 豆腐 卵 みそ とり肉	牛乳	にんじん みつば 小松菜	たまねぎ 干しいたけ ねぎ キャベツ もやし ごぼう 大根	米 大麦 砂糖 こんにゃく 里芋	米ぬか油 ごま油 白ごま(なり) 白すりごま	803	16.1	34.4	2.9						
28	木			かてめし (埼玉県) 鶏の照り焼き みそポテト (埼玉郷土) 大根のずまし汁	豚肉 高野豆腐 油揚げ とり肉 みそ	牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜	干しいたけ ごぼう 生姜 大根 たまねぎ キャベツ ねぎ	米 大麦 砂糖 じゃが芋 小麦粉	米ぬか油 油	825	16.6	30.2	3.3						
29	金			ねり丸回鍋肉丼 中華コーンスープ 冷凍みかん	豚肉 みそ とり肉 卵	牛乳	にんじん ピーマン	にんにく 生姜 干しいたけ ねぎ キャベツ (一食給食) たまねぎ コーン みかん	米 砂糖 片栗粉	米ぬか油 ごま油	811	16.7	25.4	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18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 (μgRAE)	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	787	16.5	28.6	2.8	417	117	3.7	283	0.37	0.50	19	8.1
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