



令和7年

5月献立表



練馬東中学校

実施日 日 曜	牛乳	献立名	主 な 材 料 と そ の 働 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		2847 (kcal)	16.4 (%)	26.5 (%)	2.4 (g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
1 木		豚肉のみそしょうが焼き (麦ごはん・具) すりこま入りけんちん汁 抹茶豆腐プリン	豚肉 みそ 豆腐 油揚げ 豆乳	牛乳 アガー	チンゲンサイ にんじん	たまねぎ 生姜 ごぼう 大根 ねぎ	米 大麦 砂糖 こんにゃく はちみつ	米油 白すりごま	720	16.2	26.5	2.4
2 金		中華おこわ 鶏肉の薬味焼き ベーコンと玉ねぎの中華スープ	豚肉 あさり とり肉 ベーコン	牛乳	にんじん さやいんげん チンゲンサイ	生姜 にんにく 干しいたけ たけのこ ねぎ たまねぎ もやし	米 もち米 砂糖	ごま油 米油	705	17.7	34.0	3.4
5 月		こどもの日(お休み)										
6 火		振替休日(お休み)										
7 水		麦ごはん 厚揚げのそぼろ煮 切干大根のこま酢和え くだもの(甘夏)	豚ひき肉 厚揚げ	牛乳	にんじん	たまねぎ 干しいたけ グリンピース 切干大根 もやし きゅうり 甘夏みかん	米 大麦 じゃが芋 砂糖	油 米油 白すりごま オリーブ油 白ごま(ねり)	709	14.6	28.9	1.6
8 木		白ごま坦々うどん(うどん・汁) そぼろサラダ	豚ひき肉 竹輪 油揚げ みそ 牛ミンチ	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ キャベツ ねぎ もやし セロリー にんにく 生姜	うどん 砂糖	米油 白ごま(ねり) 白すりごま 白ごまごま油	705	17.5	39.3	2.6
9 金		麦ごはん さわらの竜田揚げ きゅうりと大根の浅漬け 新じゃがいものみそ汁	さわら とり肉 みそ	牛乳	にんじん 小松菜	生姜 にんにく 大根 きゅうり たまねぎ キャベツ	米 大麦 でん粉 じゃが芋	油	722	16.9	26.4	3.5
12 月		コメッコハヤシライス(ごはん・ルー) わかめとコーンのサラダ	豚肉 レンズ豆 豆乳	牛乳 わかめ	にんじん トマト ビューレ ビーマン	セロリー たまねぎ にんにく 生姜 マッシュルーム きゅうり コーン	米 じゃが芋 砂糖 ざらめ 米粉	米油 白ごま	712	15.3	25.8	2.2
13 火		麦ごはん ごぼうの柳川風卵焼き 豚汁 くだもの(美生柑)	とり肉 卵 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜	ごぼう ねぎ 大根 みしょうかん	米 大麦 砂糖 こんにゃく じゃが芋	米油	718	17.0	28.6	1.9
14 水		こぎつねごはん ししゃものさざれ焼き かぼちゃのみそ汁	とり肉 油揚げ 高野豆腐 みそ	牛乳 ししゃも	にんじん 小松菜 かぼちゃ ほうれん草	ごぼう たまねぎ ねぎ	米 大麦 砂糖 パン粉	米油 マヨネーズ(エッグフリー)	709	15.1	34.1	2.7
15 木		【沖縄県】タコライス(麦ごはん・具) もずくスープ	豚ひき肉 大豆 とり肉 豆腐	牛乳 チーズ もずく	にんじん トマト缶	にんにく たまねぎ キャベツ 生姜 えのきたけ ねぎ	米 大麦 砂糖	米油	706	17.1	29.2	2.6
16 金		ツナコーントースト ポトフ もやしサラダ	まぐろ缶 豚肉 ウインナー	チーズ 牛乳	にんじん 小松菜 アスパラガス	たまねぎ コーン レモン マッシュルーム キャベツ にんにく もやし	胚芽パン じゃが芋 砂糖	米油 マヨネーズ(エッグフリー)	701	18.9	43.7	3.7
17 土		土曜授業日 (給食はありません)										
19 月		ひじきとツナの混ぜごはん 五色煮 フルーツヨーグルト	まぐろ缶 豚肉 厚揚げ	ひじき 牛乳 ヨーグルト	にんじん 水菜 さやいんげん	ごぼう 干しいたけ たまねぎ 大根 コーン みかん缶 バインアップル缶 桃缶	米 大麦 砂糖 こんにゃく じゃが芋	米油	726	15.1	27.6	2.3
20 火		ごはん さけの西京焼き 野菜の甘酢和え すまし汁	鮭 みそ とり肉 厚揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	キャベツ もやし きゅうり 大根 たけのこ きくらげ	米 砂糖 こんにゃく 焼きふ	白ごま(ねり) 白すりごま 米油	698	20.0	26.7	2.7
21 水		ごはん 家常豆腐(ジャージャー豆腐) ひじきサラダ	豚肉 厚揚げ みそ	牛乳 ひじき	にんじん チンゲンサイ	にんにく 生姜 干しいたけ たまねぎ たけのこ キャベツ もやし きゅうり コーン	米 砂糖 でん粉	米油	722	15.5	30.2	2.2
22 木		麦ごはん お好み焼き風たまご焼き みそ風味肉じゃが	豚肉 かつお節 卵 みそ	牛乳 青のり	にんじん さやいんげん	キャベツ 干しいたけ たまねぎ たけのこ	米 大麦 しらたき じゃが芋 砂糖	米油	707	17.3	28.1	2.1
23 金		あんかけ焼きそば(中華めん・具) キャベツとさつま揚げの炒め物 杏にゼリー	豚肉 あさり さつま揚げ みそ	牛乳 アガー	にんじん チンゲンサイ	生姜 たけのこ たまねぎ 白菜 キャベツ もやし みかん缶	中華めん 砂糖 でん粉	ごま油 米油 白ごま(ねり) 白ごま	710	17.8	26.7	3.1
26 月		チキンピラフ 厚揚げのマヨグラタン レンズ豆のスープ	とり肉 厚揚げ ハム いんげん豆 豚肉 レンズ豆	牛乳 チーズ	にんじん ビーマン パセリ粉 小松菜	たまねぎ マッシュルーム 枝豆 にんにく キャベツ	米 大麦 じゃが芋	米油 バター マヨネーズ(エッグフリー)	717	16.2	38.2	3.0
27 火		菜めし さばの塩麹焼き 【熊本県・宮城県など】呉汁	さば 大豆 豚肉 油揚げ みそ	牛乳	小松菜 にんじん	ごぼう 大根 しめじ ねぎ	米 大麦 砂糖 こんにゃく じゃが芋	米油	734	20.0	33.4	3.4
28 水		ごはん すき焼き風煮 ツナサラダ	豚肉 焼き豆腐 まぐろ缶	牛乳	にんじん 小松菜	白菜 えのきたけ ねぎ キャベツ たまねぎ	米 しらたき 砂糖	米油	717	15.8	32.5	1.8
29 木		厚揚げ塩麩丼(麦ごはん・具) 広東スープ はちみつレモンゼリー	とり肉 厚揚げ 豚肉 ゼラチン	牛乳 寒天	にんじん にら	にんにく 生姜 たまねぎ ねぎ 干しいたけ キャベツ レモン	米 大麦 でん粉 じゃが芋 砂糖 はちみつ	米油 白すりごま ごま油	757	16.6	27.3	2.4
30 金		しらすとねぎのピザトースト ポークビーンズ ハニードレッシングサラダ	豚肉 いんげん豆	しらす干し 青のり チーズ 牛乳	にんじん トマト ビューレ トマト缶 小松菜 赤ビーマン	ねぎ にんにく セロリー たまねぎ キャベツ もやし 黄ピーマン	無塩パン じゃが芋 はちみつ	オリーブ油 白ごま 米油	700	18.8	40.1	2.1

※ 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	715	17.0	31.3	2.6	387	103	3.2	228	0.38	0.48	16	5.9
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

※ 日本食品標準成分表が2020年に改訂され、エネルギーの算出方法が改訂されたため、エネルギー量が改訂前より、低く算出されます。