



令和5年

5月献立表



練馬東中学校

実施日	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		エネルギー (kcal)	脂質 (%)	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群			
1	月	開校記念日(休業日)									
2	火	カレーうどん いそあえ 抹茶豆乳プリン	豚肉 かまぼこ 豆乳	牛乳 のり アガー	にんじん 小松菜 ほうれん草	生姜 たまねぎ エリンギ ねぎ もやし キャベツ	ゆでめん でん粉 砂糖 はちみつ	米油	706	14.4	28.3
8	月	中華おこわ フライドポテトサラダ ベーコンと玉ねぎの中華スープ	豚肉 あさり 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 キャベツ きゅうり コーン たまねぎ もやし	米 もち米 砂糖 じゃが芋	ごま油 米油	706	14.2	32.5
9	火	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 トマトピューレ トマト缶 小松菜 赤ピーマン	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	715	19.0	40.3
10	水	こぎつねごはん 豚肉の生姜炒め 若竹汁	鶏ひき肉 油揚げ 高野豆腐 豚肉 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜 ピーマン	ごぼう たまねぎ 生姜 たけのこ ねぎ	米 大麦 砂糖	米油	746	19.6	34.3
11	木	ごはん かつおのカレー焼き 和風サラダ 五色煮	かつお 豚肉 厚揚げ	牛乳	小松菜 にんじん さやいんげん	もやし キャベツ 干しいたけ たまねぎ コーン	米 小麦粉 砂糖 こんにゃく じゃが芋	米油 ごま油	710	21.3	21.4
12	金	コメッコハヤシライス わかめとコーンのサラダ アセロラオレンジゼリー	豚肉 豆乳 ゼラチン	牛乳 わかめ 寒天	にんじん トマトピューレ ピーマン	セロリー にんにく 生姜 たまねぎ マッシュルーム きゅうり コーン オレンジジュース レモン	米 大麦 じゃが芋 砂糖 ざらめ 米粉 アセロラジュース	米油 白ごま	761	13.0	25.9
15	月	タコライス(沖縄県) もずくスープ パインケーキ	豚ひき肉 大豆 とり肉 豆腐 豆乳	チーズ 牛乳 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 パイン缶	米 大麦 砂糖 小麦粉 コーンスターチ	米油 マーガリン	794	15.6	31.3
16	火	ごはん 魚肉入りハンバーグ 豚肉のカントリー炒め	鶏ひき肉 あじ すり身 厚揚げ みそ 卵 豚肉	牛乳	小松菜 ピーマン にんじん	生姜 たまねぎ えのきたけ キャベツ エリンギ	米 大麦 パン粉 砂糖 でん粉	米油 白ごま	736	18.3	28.2
17	水	ごはん すき焼き風煮 切干大根のごま酢あえ くだもの(甘夏みかん)	牛肉 焼き豆腐	牛乳	にんじん 小松菜	白菜 えのきたけ ねぎ 切干大根 もやし きゅうり 甘夏みかん	米 しらたき 砂糖	米油 白すりごま オリーブ油 白ごま	710	13.9	32.6
18	木	チキンピラフ 生揚げのマヨグラタン バジルサラダ	とり肉 厚揚げ ハム いんげん豆	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン パセリ粉 小松菜	たまねぎ マッシュルーム 枝豆 キャベツ きゅうり コーン	米 大麦 砂糖	米油 マーガリン マヨネーズ(エッグフ リー)	752	15.3	41.3
19	金	深川めし ごぼうの柳川風卵焼き いもようかん	みそ あさり 油揚げ 鶏ひき肉 卵	牛乳 寒天	にんじん さやいんげん	干しいたけ ねぎ 生姜 ごぼう	米 大麦 砂糖 しらたき さつま芋	米油 白ごま	722	14.8	25.8
22	月	ひじきとソナラの混ぜごはん お好み焼き風たまご焼き 新じゃがいものみそ汁	まぐろ缶 豚肉 かつお節 卵 みそ	ひじき 牛乳 青のり	にんじん 水菜	ごぼう キャベツ たまねぎ	米 大麦 砂糖 じゃが芋	米油	691	16.6	32.0
23	火	ごはん 家常豆腐 もやしの中華スープ 杏仁ゼリー	豚肉 厚揚げ みそ 豚ひき肉	牛乳 アガー	にんじん チンゲンサイ 小松菜	にんにく 生姜 干しいたけ たまねぎ たけのこ キャベツ ねぎ もやし みかん缶	米 砂糖 でん粉	米油 ごま油	727	15.7	28.1
24	水	わかめごはん ししゃもの石垣揚げ みそ風味肉じゃが	豚肉 みそ	炊き込みわかめの素 牛乳 ししゃも	にんじん さやいんげん	干しいたけ たまねぎ たけのこ	米 大麦 小麦粉 パン粉 しらたき じゃが芋 砂糖	白ごま 黒ごま 米油	770	16.2	28.3
25	木	ツナコーントースト ポトフ フルーツヨーグルト	まぐろ缶 豚肉 ウインナー	チーズ 牛乳 ヨーグルト	にんじん	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 みかん缶 パイン缶 桃缶	胚芽パン じゃが芋 砂糖	米油 マヨネーズ(エッグフ リー)	805	16.7	42.7
26	金	菜めし 金ムロあじの塩麹焼き 呉汁	ムロあじ 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	700	21.6	28.7
27	土	体育祭(給食はありません。お弁当を持参してください。)									
30	火	ごはん さばの韓国風焼き 春雨のびり辛炒め かぼちゃのみそ汁	さば 豚ひき肉 みそ 油揚げ	牛乳	にんじん 小松菜 いら かぼちゃ	にんにく 生姜 ねぎ たまねぎ もやし	米 砂糖 春雨	ごま油 白ごま 米油	789	17.2	33.2
31	水	ターメリックライス チリコンカン マカロニ入り野菜スープ	豚ひき肉 大豆 レンズ豆 ウインナー	チーズ 牛乳	にんじん トマトピューレ ピーマン 小松菜	にんにく 生姜 たまねぎ マッシュルーム キャベツ	米 大麦 小麦粉 じゃが芋 マカロニ	マーガリン 米油 バター	727	14.0	31.1

※ 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18回



★ 1日あたりの栄養素摂取量 ★ ※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。

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	737	16.5	31.5	2.8	380	105	3.2	235	0.38	0.48	17	7.4