



令和6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		1食分 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
1 水	豚肉のみしょうが焼き并 すりごま入りけんちん汁 抹茶豆乳プリン	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 木	しらすとねぎのピザトースト ポークピエンス 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 ジャが芋 はちみつ	オリーブ油 白ごま 米油	702	18.7	39.9	2.1	
7 火	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	
8 水	麦ごはん さわらの竜田揚げ きゅうりの浅漬け 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	米油	722	16.9	26.4	3.5	
9 木	カレーうどん フライドポテトサラダ	豚肉 かまぼこ あさり	牛乳	にんじん 小松菜	生姜 たまねぎ エリンギ ねぎ キャベツ きゅうり コーン	うどん でん粉 じゃが芋 砂糖	米油	708	15.5	35.3	2.8	
10 金	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	米油	707	17.2	29.0	2.0	
13 月	麦ごはん 厚揚げのそぼろ煮 切干大根のごま酢あえ 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 グリーンピース 切干大根 もやし きゅうり 甘夏みかん	米 大麦 ジャが芋 砂糖	米油 白すりごま オリーブ油 白ごま(ねり)	709	14.6	28.9	1.6	
14 火	ごきつねごはん 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 水	タコライス 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 木	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 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 ジャが芋 砂糖	米油 マヨネーズ(エッグフ リー)	703	18.8	43.5	3.7	
17 金	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 貝柱 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 さくらげ	米 砂糖 こんにゃく	白ごま(ねり) 白すりごま 米油	702	20.5	26.5	2.8	
20 月	チキンピラフ 生揚げのマヨグラタン パニールサラダ	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 バター マヨネーズ(エッグフ リー)	704	14.8	39.4	2.4	
21 火	ごはん 家常豆腐 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 水	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 木	あんかけ焼きそば キャベツとさつま揚げの炒め物 杏仁ゼリー	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	
24 金	麦ごはん 魚肉入りハンバーグ 豚肉のカントリイ炒め	とり肉 あじ すり身 厚揚げ みそ 豚肉	牛乳	にんじん 小松菜 ピーマン	たまねぎ 生姜 れんこん えのきたけ エリンギ キャベツ	米 大麦 パン粉 砂糖 でん粉	米油 白ごま	736	18.2	25.7	2.4	
27 月	菜めし さばの塩麹焼き 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 ジャが芋	米油	734	20.0	33.4	3.4	
28 火	厚揚げ塩菜婆井 広島スープ 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 いら	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	
29 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	
30 木	コメッコハヤシライス わかめとコーンのサラダ	豚肉 豆乳	牛乳 わかめ	にんじん トマトピューレ ピーマン	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 ジャが芋 砂糖 ざらめ 米粉	米油 白ごま	706	15.1	26.0	2.2	
31 金	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 パンアッフル缶 桃缶	米 大麦 砂糖 こんにゃく ジャが芋	米油	726	15.1	27.6	2.3	

※ 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21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	16.9	30.9	2.6	379	101	3.2	226	0.37	0.48	15	5.7
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

※ 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。