

平成27年

練馬区立田柄中学校

日	曜日	牛乳	献立名 (上段)主食 主菜 (下段)副菜 汁物 デザート	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	ご家庭で 補って欲しい 食品	栄養価 エネルギー たんぱく質
				血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える		
7	木	○	ねぎじゃこごはん 新じゃがの味噌煮 野菜のごま和え 抹茶プリン	豚肉 米みそ あずき 牛乳 しらす干し アガー	こめ 麦 板こんにやく じゃがいも 三温糖 上白糖 米ぬか油 ごま油 すりごま	葉なぎ にんじん ごまつな しょうが にんにく ねぎ 干し椎茸 玉葱 キャベツ	卵類 果物類	811 Kcal 26.3 g
8	金	○	黒糖パン ほうれん草とチーズのオムレツ バジルポテトフライ トマトスープ	鶏肉 卵 ベーコン 牛乳 ピザチーズ	黒砂糖パン 三温糖 じゃがいも 米ぬか油	ほうれん草 しょうが ねぎ 玉葱 キャベツ 冷凍みかん	魚介類 種実類	789 Kcal 31.3 g
11	月	○	麦ご飯 家常豆腐 卵とわかめのスープ くだもの	米みそ 生揚げ 豚肉 たまご 牛乳 わかめ	こめ 麦 三温糖 でんぶん 米ぬか油 ごま油 いりごま	にんじん しょうが 干し椎茸 たけのこ にんにく ねぎ キャベツ ゴーサイ くだもの	魚介類 芋類	805 Kcal 29.8 g
12	火	○	七分つきごはん 鯉のかりんとう揚げ くきわかめのきんぴら 青菜の味噌汁	かつお 油揚げ 米みそ 牛乳 くきわかめ	七分つき米 麦 でん粉 薄力粉 三温糖 突きこんにやく 米ぬか油 ごま油 いりごま	にんじん ごまつな しょうが 干し椎茸 玉葱 えのきだけ	肉類 果物類	732 Kcal 32.2 g
13	水	○	ミートソーススパゲティー フルーツポンチ	ベーコン 豚ひき肉 牛乳 粉チーズ 寒天	スパゲティー 上白糖 水あめ オリーブ油	パセリ にんじん トマトピューレ ホールトマト缶詰 にんにく しょうが 玉葱 みかん缶 パイン缶 もも缶	豆・豆製品類 芋類	820 Kcal 30.0 g
14	木	○	柳川風井 竹輪ときゅうりの和えもの 野菜椀	豚肉 たまご 焼き竹輪 木綿豆腐 牛乳	こめ 三温糖 でん粉 板こんにやく 米ぬか油 ごま油 すりごま	さやえんどう にんじん ごまつな 玉葱 ごぼう キャベツ きゅうり だいこん ねぎ	魚介類 藻類	831 Kcal 37.2 g
15	金	○	コーンピラフ めかじきのチリソース 青梗菜とえのきのスープ	えび めかじき 鶏肉 牛乳	こめ 三温糖 でん粉 緑豆はるさめ 有塩バター 米ぬか油 ごま油	にんじん チンゲンツアイ マッシュルーム 玉葱 ねぎ ホールコーン缶詰 グリーンピース にんにく しょうが えのきだけ	豆・豆製品類 種実類	829 Kcal 34.8 g
18	月	○	ゆかりご飯 つくね焼き ハリハリサラダ 大根の味噌汁	とりひき肉 たまご ボンレスハム 絹ごし豆腐 米みそ 牛乳 わかめ	こめ 麦 米粉 上白糖 三温糖 でん粉 ごま油 米ぬか油	にんじん しょうが 干し椎茸 ごぼう ねぎ 切干だいこん きゅうり だいこん	魚介類 きのこ類	769 Kcal 35.7 g
19	火	○	ご飯 鯖の一夜干し 鉄火みそ 小松菜みぞれ和え 五目汁	大豆 米みそ 鯖 糸削り 鶏肉 木綿豆腐 牛乳	こめ 三温糖 でん粉 ごま油 いりごま	ごまつな にんじん ごぼう だいこん ぶなしめじ ねぎ	卵類 果物類	801 Kcal 37.8 g
20	水	○	ぶどうパン タンドリーチキン マッシュポテト 野菜とベーコンのスープ	鶏肉 ベーコン 牛乳 ヨーグルト	ぶどうパン じゃがいも 有塩バター 米ぬか油	トマトピューレ にんじん 玉葱 にんにく しょうが セロリ グリーンピース ホールコーン缶詰 キャベツ	豆・豆製品類 種実類	808 Kcal 32.3 g
21	木	○	ハヤシライス サラダ(フレンチドレッシング) くだもの	豚肉 レンズまめ 牛乳	こめ 麦 三温糖 小麦粉 中ざら糖 上白糖 米ぬか油 有塩バター	にんじん トマトピューレ にんにく 玉葱 マッシュルーム キャベツ きゅうり だいこん レモン メロン	魚介類 藻類	826 Kcal 26.4 g
22	金	○	ご飯 ししゃもの南蛮漬け ひじきふりかけ 小松菜とえのきのお浸し 呉汁	ししゃも 糸削り 鶏肉 油揚げ 大豆 米みそ 牛乳 ひじき	こめ 三温糖 でん粉 さといも 板こんにやく いりごま 米ぬか油	ごまつな にんじん 玉葱 えのきだけ ごぼう ねぎ	卵類 果物類	876 Kcal 43.8 g
25	月	○	五目あんかけ焼きそば 杏仁フルーツ	豚肉 いか えび うずら卵 牛乳 寒天	蒸し中華麺 三温糖 でん粉 上白糖 米ぬか油	にんじん しょうが はくさい チンゲンツアイ にんにく 干し椎茸 たけのこ 玉葱 パイン缶 みかん缶	卵類 種実類	793 Kcal 31.8 g
26	火	○	山菜ごはん 肉豆腐 わさび和え	鶏肉 豚肉 木綿豆腐 牛乳	こめ もち米 上白糖 しらたき 三温糖 でん粉 米ぬか油 すりごま	にんじん ごまつな たけのこ ぜんまい わらび ほんしめじ にんにく ねぎ 玉葱 干し椎茸 もやし	魚介類 芋類	741 Kcal 31.9 g
27	水	○	麦ご飯 メンチカツ こんにやくサラダ ミニトマト じゃがいもの味噌汁	豚肉 たまご 米みそ 牛乳	こめ 麦 米粉 小麦粉 三温糖 突きこんにやく 上白糖 じゃがいも 米ぬか油	にんじん ミニトマト ごまつな 玉葱 もやし きゅうり キャベツ だいこん	豆・豆製品類 種実類	832 Kcal 28.1 g
28	木	○	磯おこわ 鮭の味噌マヨ焼き いなか汁	鶏肉 油揚げ 鮭 米みそ 木綿豆腐 牛乳 刻み昆布 ひじき	こめ もち米 突きこんにやく 三温糖 上白糖 板こんにやく じゃがいも 米ぬか油 いりごま マヨネーズ	にんじん ごぼう だいこん ねぎ	肉類 果物類	761 Kcal 36.6 g
29	金	○	きんぴらバーガー クラムチャウダー 夕焼けゼリー	さつまいも 揚げ ベーコン 鶏肉 あさり 牛乳 チーズ 粉かんでん	丸パン 三温糖 じゃがいも 小麦粉 上白糖 ごま油 いりごま 米ぬか油 有塩バター	にんじん ごまつな ごぼう 玉葱 セロリ とうもろこし オレンジジュース	豆・豆製品類 きのこ類	841 Kcal 32.1 g
30	土	○	焼肉丼 冷凍みかん	豚肉 米みそ 牛乳	こめ 麦 上白糖 でん粉 ごま油	にんじん にんにく しょうが ねぎ 玉葱 キャベツ 冷凍みかん	豆・豆製品類 きのこ類	774 Kcal 29.3 g

※食材料購入等の都合により、献立を変更させていただくことがあります。

栄養素	エネルギー	タンパク質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩相当量
	koal	g	% (摂取エネルギー全体)	mg	mg	A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g
5月平均	800	32.6	28	404	3.6	323	0.51	0.65	34	5.7	3.9
摂取基準	820	25~40	摂取エネルギー 全体の25-30%	450	4.0	300	0.50	0.60	35	6.5	3.0

☺ 5月の献立では、グリーンピース、かつお、アスパラ、山菜など旬の食材を使用します。☺