



# 5月の献立表

平成27年5月  
練馬区立豊浜中学校

日	曜	牛乳	献立名	おもな食品と働き			栄養価 エネルギー-kcal 蛋白質 g
				赤：血や肉をつくる	黄：熱や力の元になる	緑：体の調子を整える	
7	木	○	ごはん 豚汁 いかのカリント揚げ そらまめ 海苔の佃煮	牛乳 いか 豚肉 油揚げ 豆腐 白みそ 赤みそ 焼きのり	米 米粒麦 でん粉 上白糖 板こんにやく じゃがいも ピーナッツ(煎り)	人参 生姜 ごぼう 大根 ねぎ そらまめ	790 35.9
8	金	○	ポテトライス おからハンバーグ(ケチャップソース) キャベツスープ デコボン	牛乳 ボンレスハム 豚ひき肉 おから 卵 豚骨 鶏ガラ	米 米粒麦 じゃがいも バター サラダ油	パセリ にんじん 玉葱 りんご えのきたけ キャベツ デコボン	750 28.0
11	月	○	グリーンピースごはん ししゃもの唐揚げ 厚焼卵 豆腐の味噌汁	牛乳 卵 大豆 豆腐 赤みそ 白みそ ししゃも カットわかめ	米 薄力粉 でん粉 上白糖 サラダ油	人参 さやいんげん 小松菜 グリーンピース しょうが 玉葱 干し椎茸 ねぎ	799 34.8
12	火	○	バターロール ラザニア ひじきポテサラダ ベジタブルスープ	牛乳 豚ひき肉 大豆 チーズ 芽ひじき 鶏ガラ 豚骨	バターロールパン マカロニ 薄力粉 上白糖 じゃがいも サラダ油 バター すりごま	にんじん 玉葱 マッシュルーム缶 にんにく しょうが ホールコーン缶詰 キャベツ はくさい ほんしめじ	820 31.8
13	水	○	中華ちまき 蒸し鶏のチリソース チンゲン菜のスープ	牛乳 豚肉 鶏もも肉 卵 豆板醤 鶏ガラ 豚骨	もち米 上白糖 くず粉 でん粉 サラダ油 ごま油	にんじん チンゲン菜 たけのこ 干し椎茸 グリンピース 生姜 ねぎ にんにく セロリー	822 38.8
14	木	○	五目うどん しんじやがのフライ 抹茶ゼリー	牛乳 豚肉 油揚げ いか あずき 粉寒天	冷凍うどん でん粉 じゃがいも 上白糖 いりごま	にんじん ほうれん草 玉葱 干し椎茸 ねぎ	729 27.9
15	金	○	ごはん 鮭のピカタ キムチナベ風味噌汁 香味あえ 清見オレンジ	牛乳 さけ切身 卵 豚肉 だし 豆腐 白みそ	米 米粒麦 薄力粉 マヨネーズ いりごま 白	パセリ 小松菜 なら キャベツ にんにく キムチ はくさい ねぎ もやし ほんしめじ 清見オレンジ	738 38.7
18	月	○	ツナチーズトースト コーンポタージュ カリカリ油揚げサラダ	牛乳 ベーコン チーズ オイルツナ缶 油揚げ 鶏ガラ	胚芽食パン 上新粉 マヨネーズ サラダ油 いりごま 白	にんじん 小松菜 かぼちゃ パセリ レモン 玉葱 キャベツ きゅうり セロリー クリームコーン缶詰 ホールコーン缶詰	933 36.6
19	火	○	山菜ごはん かつおの香味揚 煮豆 五目汁	牛乳 かつお 鶏肉もも 油揚げ 豆腐 昆布 いんげん豆	米 上白糖 でん粉 いりごま	にんじん 小松菜 新たけのこ 大根 えのきたけ ほんしめじ ねぎ わらび しょうが にんにく はくさい 生椎茸	774 39.9
20	水	○	ドライカレー パプリカ入りサラダ アンデスメロン	牛乳 豚ひき肉 大豆 レンズまめ	米 薄力粉 上白糖 バター サラダ油	ピーマン 赤ピーマン キャベツ 玉葱 しょうが 干しぶどう セロリー きゅうり 黄ピーマン にんにく メロン	807 26.8
21	木	○	ごはん じゃこピーふりかけ 魚の香草焼 切干大根のうま煮 豆腐団子汁	牛乳 ホキ ちりめんじゃこ 鶏肉ひき肉 豆腐 鶏肉もも 油揚げ	米 米粒麦 上白糖 白玉粉 さとも オリーブ油 サラダ油 いりごま ごま油	にんじん 小松菜 ピーマン にんにく レモン 切干しだいこん はくさい 大根	817 38.6
22	金	○	ハムカツバーガー ミネストローネ 黒糖ピーナッツナッツ	牛乳 ロースハム 卵 ベーコン いんげん豆 鶏ガラ 大豆	丸パン 薄力粉 パン粉 じゃがいも マカロニ 黒砂糖 サラダ油 ピーナッツ でん粉	にんじん トマト缶詰 パセリ いんげん キャベツ 玉葱 セロリー	888 36.7
26	火	○	ナシゴレン じゃこ入りサラダ イタリアンスープ	牛乳 鶏もも肉 えび 大豆 卵 豆板醤 ロースハム 豚骨 ちりめんじゃこ 粉チーズ 鶏ガラ	米 米粒麦 三温糖 上白糖 パン粉 サラダ油 ごま油 いりごま	ピーマン 赤ピーマン にんじん ねぎ キャベツ きゅうり セロリー ほうれん草 ホールコーン缶詰 玉葱 にんにく	808 33.8
27	水	○	青大豆ご飯 煮魚 野菜のからしあえ じゃが芋の味噌汁	牛乳 青大豆 あかうお 赤みそ 白みそ だし ちりめんじゃこ カットわかめ	米 上白糖 でん粉 じゃがいも いりごま ごま油 すりごま	小松菜 ほうれん草 人参 なら しょうが もやし ほんしめじ	735 35.2
28	木	○	ホットドッグ ジャーマンポテト レタスのスープ びわ	牛乳 フランクフルト ベーコン 鶏肉胸 豚骨 鶏ガラ	コッペパン 上白糖 じゃがいも サラダ油 でん粉 バター すりごま	にんじん 小松菜 キャベツ レタス ホールコーン缶詰 パセリ えのきたけ 玉葱 びわ	796 28.6
29	金	○	麻婆豆腐丼 もやしの中華スープ	牛乳 豚ひき肉 豚もも肉 豆板醤 赤みそ 豆腐 テイメイジャン 大豆 鶏ガラ 豚骨	米 米粒麦 上白糖 くず粉 サラダ油 ごま油	なら にんじん にんにく しょうが 玉葱 ねぎ 干し椎茸 たけのこ もやし	752 31.1

\*食材料の発注の都合により献立を変更する場合があります。



★今月の給食費の引き落としは5月11日(月)です。

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