

5月の献立表

練馬区立石神井東中学校

日	曜日	牛乳	献立名	主な食品とはたらき			1杯分 のカロリー
				主に体の組織 (血・骨・肉)をつくる	主にエネルギー源になる	主に体の調子を整える	
1	水		いり卵菜めし 真珠団子・若竹汁 紅白ゼリー	牛乳 パールアガー 調理用牛乳 わかめ 豚ひき肉 鶏肉 押し豆腐 かまぼこ 鶏卵	米 もち米 麦 上白糖 パン粉 白ごま ごま油 米サラダ油	小松菜 生姜 長葱 たけのこ 白菜	753 29.8
2	木		揚げパン・ポークビーンズ ジュシーフルーツ	牛乳 粉チーズ きなこ 大豆 豚肉 ベーコン	パン ジャガ芋 上白糖 グラニュー糖 米サラダ油 すりごま	にんにく パセリ セロリ にんにく 玉葱 マッシュルーム 果物	770 31.3
7	火		中華ちまき・白玉団子汁 大学芋	牛乳 干しエビ 焼き豚 豚肉 豆腐	もち米 でん粉 白玉団子 上白糖 さつま芋 黒ごま 米サラダ油	人参 小松菜 生姜 きゅうり 大根 たけのこ グリーンピース 乾し椎茸	810 24.4
8	水		ごまごはん・ふくさ蒸し じゃが芋のカレー煮	牛乳 豚肉 鶏卵 豆腐 なると むきえび	米 もちきび 小麦粉 ちくわぶ 米サラダ油 黒ごま	人参 いんげん 大根 しめじ 白菜 長葱 ごぼう	828 31.3
9	木		きびごはん・ししゃもの二色揚げ 茎わかめのきんぴら 五目汁	牛乳 ししゃも 青のり くきわかめ 鶏卵 豚肉 豆腐 さつま揚げ	米 もちきび 上白糖 澱粉 小麦粉 白ごま ちくわぶ 米サラダ油	人参 いんげん 大根 白菜 長葱 しめじ ごぼう こんにゃく	777 32.1
10	金		広東麺・手作りメンマ 清見オレンジ	牛乳 豚肉 むきえび いか うずら卵	蒸し中華麺 澱粉 上白糖 米サラダ油 ごま油	人参 青梗菜 にんにく 生姜 玉葱 白菜 乾し椎茸 清見オレンジ	789 33.3
13	月		麦ごはん・鯖文化干し焼き じゃが芋のそぼろ煮 きゃべつの昆布和え	牛乳 塩昆布 鯖文化干し 豚ひき肉	米 麦 じゃが芋 上白糖 でん粉	人参 いんげん 生姜 玉葱 乾し椎茸 きゅうり きゃべつ つきこん	882 30.5
14	火		セルフミートサンド クラムチャウダー・果物	牛乳 調理用牛乳 生クリーム 豚ひき肉 レンズ豆 ベーコン あさり	ミルクパン ジャガ芋 上白糖 小麦粉 米サラダ油 バター	人参 ピーマン 玉葱 にんにく グリーンピース マッシュルーム 果物	775 30.5
15	水		麦ごはん 豆腐とえびのチリソース カリカリワントンサラダ	牛乳 鶏肉 むきえび 豆腐 赤味噌	米 麦 澱粉 上白糖 ワントンの皮 アーモンド粉 米サラダ油 ごま油	人参 いんげん きゅうり キャベツ 乾しいたけ ホールコーン 生姜 にんにく 玉葱 グリーンピース 筍 白菜	798 30.7
16	木		ツナトーストサンド 洋風すいとん バターポテト	牛乳 ピザチーズ スキムミルク ツナ缶 鶏肉 ベーコン	胚芽食パン 小麦粉 白玉粉 ジャガ芋 米サラダ油 バター マヨネーズ	人参 パセリ ほうれんそう にんにく 玉葱 きゃべつ マッシュルーム 白菜	812 31.9
17	金		たこめし・鯉のかりんとがらめ もやしのゴマソース ★食育の日★	牛乳 ちりめんじゃこ きざみのり まだこ かつお	米 麦 澱粉 上白糖 米サラダ油 すりごま ピーナッツ	人参 小松菜 さやえんどう 生姜 ごぼう もやし つきこん	809 39.7
20	月		麦ごはん 家常豆腐 もやしと春雨のあえもの	牛乳 豚肉 生揚げ 赤みそ テンメンジャン	米 麦 上白糖 でん粉 春雨 米サラダ油 ごま油 白ごま	人参 さやいんげん 小松菜 乾し椎茸 生姜 にんにく 筍 キャベツ もやし 長葱	832 32.4
21	火		練馬スパゲティー アーモンドサラダ スイートポテト	牛乳 調理用牛乳 きざみのり 生クリーム ツナ缶 鶏卵	スパゲティー 上白糖 さつま芋 スライスアーモンド 米サラダ油 ごま油 バター	人参 小松菜 大根 ホールコーン	873 32.3
22	水		豚キムチ丼 もずくスープ おかしなお菓子な目玉焼き	牛乳 調理用牛乳 もずく 粉寒天 豚肉 豆腐 鶏肉 鶏卵	米 麦 澱粉 上白糖 米サラダ油 ごま油	人参 小松菜 にんにく 玉葱 白菜 長葱 白菜キムチ 欲し椎茸 もやし 黄桃缶	818 29.7
23	木		ミルクパン コーンコロケ ABCスープ	牛乳 調理用牛乳 粉チーズ 豚ひき肉 鶏肉 ベーコン 鶏卵 レンズ豆	ミルクパン 小麦粉 パン粉 ジャガ芋 マッシュポテト	人参 ほうれん草 キャベツ ホールコーン にんにく 白菜 玉葱 セロリ	833 29.3
24	金		ポークカレーライス まぜまぜサラダ 福神漬	牛乳 生クリーム しらす干し 豚肉 大豆 かつお節	米 麦 小麦粉 中ざら糖 じゃが芋 白ごま 米サラダ油 バター	人参 小松菜 にんにく 生姜 玉葱 キャベツ 大根 きゅうり 福神漬	862 27.2
28	火		五穀ごはん・秋刀魚の筒煮 かきたま汁 小松菜としらすのソテー	牛乳 わかめ しらす干し さんま 鶏肉 鶏卵 豆腐	米 麦 もちきび もちあわ アマランサス 上白糖 米サラダ油 白ごま でん粉	人参 小松菜 生姜 長葱 白菜	819 33.5
29	水		ごはん・鶏肉の唐揚げ・プチトマト 切干大根の含め煮・うずら卵醤油煮 ★運動会予備日★	牛乳 鶏肉 うずら卵 油揚げ さつま揚げ	米 小麦粉 でん粉 上白糖 米サラダ油	人参 プチトマト 生姜 切干大根 乾し椎茸	789 28.4
30	木		ガーリックフランス チリコンカン マッシュポテト	牛乳 調理用牛乳 ベーコン 豚ひき肉 大豆	ソフトフランスパン じゃが芋 澱粉 マーガリン バター 米サラダ油	人参 トマト缶 パセリ にんにく 玉葱 ホールコーン	810 32.3
31	金		大豆入りひじきごはん 五目卵焼き おかかしらす和え・果物	牛乳 ひじき しらす干し 鶏肉 鶏ひき肉 油揚げ 鶏卵	米 麦 上白糖 米サラダ油	人参 小松菜 グリーンピース 生姜 切干大根 乾し椎茸 長葱 もやし つきこん 果物	778 30.5

※食材購入の都合により、献立を変更することがあります。

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (%)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビ タ ミ ン				食物繊維 (g)	食塩 (g)
						A (μgRe)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)		
5月分平均	811	31.1	25.8 (28.6%)	400	3.6	310	0.54	0.67	38	6.2	3.3
摂取基準	820	30 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未満



