

# 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  | 主に体の組織をつくる                |                        | 主に健康を保持し代謝を調節する      |  | 主にエネルギー源になる                            |                               | I値・<br>糖質   |
|----|----|----|--|---------------------------|------------------------|----------------------|--|--|-------------------------------|-------------|
|    |    |    |  | 1群                        | 2群                     | 3群                   | 4群                                     | 5群                                     | 6群                            |             |
| 1  | 木  |    | 炒り卵菜飯・真珠団子<br>五目汁・ミルクゼリー・苺ソース                | 鶏卵 豚ひき肉<br>豚肉 豆腐          | 牛乳<br>アガー粉             | 人参<br>ざいゆかん          | 生姜 大根 しめじ<br>乾し椎茸 長葱<br>いちご レモン果汁      | 米 もち米<br>パン粉 竹輪麩<br>上白糖 こんにゃく          | 米サラダ油<br>ごま油<br>白ごま           | 818<br>30.5 |
| 2  | 金  |    | ご飯・鯉と大豆のかりんと揚げ<br>ゆでスナップエンドウ・若竹汁             | かつお 大豆<br>鶏肉 かまぼこ         | 牛乳<br>わかめ              | 人参                   | 生姜 スナップエンドウ<br>筍 長葱                    | 米 小麦粉<br>澱粉<br>上白糖                     | 米 サラダ油<br>マヨネーズ               | 806<br>36.6 |
| 7  | 水  |    | 揚げパン・バターポテト<br>肉団子入り野菜スープ                    | きなこ 豚ひき肉<br>鶏卵 豆腐         | 牛乳<br>粉チーズ             | 人参<br>小松菜<br>パセリ     | 生姜 長葱 にんにく<br>乾し椎茸 白菜                  | ショートコウケン<br>澱粉 グラニュー糖<br>春雨 ジャガ芋       | 米 サラダ油<br>ごま油 ノー<br>すりごま      | 762<br>29.8 |
| 8  | 木  |    | 五穀ご飯・鯖の味噌煮<br>小松菜としらすのソテー<br>むらくも汁           | まさば 鶏卵<br>豆腐 味噌           | 牛乳<br>しらす干し            | 人参<br>水菜<br>小松菜      | 生姜 乾し椎茸 長葱                             | 米 麦 きび<br>あわ アマランサス<br>上白糖 澱粉          | 米サラダ油<br>ごま油<br>かき油 白ごま       | 765<br>34.1 |
| 9  | 金  |    | 豆腐のそぼろ丼<br>豚汁・果物                             | 豚ひき肉 豚肉<br>豆腐 油揚げ         | 牛乳                     | 人参<br>小松菜            | 生姜 乾し椎茸 筍<br>長葱 ごぼう<br>グリーンピース         | 米 澱粉<br>上白糖 ジャガイモ<br>こんにゃく<br>オスターノース  | 米 サラダ油<br>ごま油<br>いりごま         | 803<br>32.0 |
| 12 | 月  |    | ハッシュドポーク<br>カリカリじゃこサラダ                       | 豚肉                        | 牛乳<br>生クリーム<br>ちりめんじゃこ | 人参                   | にんにく 玉葱<br>セロリ マッシュルーム<br>グリーンピース キャベツ | 米<br>上白糖 小麦粉<br>中ざら糖                   | バター<br>ごま油 米サ<br>ラダ油          | 867<br>25.7 |
| 13 | 火  |    | ご飯・ししゃもの南蛮漬け<br>じゃが芋のそぼろ煮                    | 豚ひき肉                      | 牛乳<br>ししゃも             | 人参<br>ざいゆかん          | 長葱 生姜<br>玉葱 乾し椎茸                       | 米 澱粉<br>上白糖 突きご<br>ん じゃが芋              | 米サラダ油                         | 868<br>31.9 |
| 14 | 水  |    | エッグトーストサンド<br>クラムチャウダー・果物                    | ベーコン あさり<br>鶏卵 いんげん豆      | 牛乳<br>生クリーム<br>ピザチーズ   | 人参<br>パセリ            | にんにく 玉葱<br>果物                          | 食パン 小麦粉<br>じゃが芋                        | 米サラダ油<br>ごま油<br>いりごま<br>マヨネーズ | 825<br>30.9 |
| 15 | 木  |    | プルコギ丼<br>トックスープ                              | 豚肉 豆腐<br>トウバンジャン          | 牛乳                     | 人参<br>にら<br>小松菜      | 乾し椎茸 生姜<br>玉葱 もやし にんにく<br>筍 りんご        | 米 上白糖<br>澱粉<br>冷凍白玉団子                  | いりごま<br>米サラダ油<br>ごま油          | 857<br>31.1 |
| 16 | 金  |    | 練馬スパゲティー<br>ゆで野菜レモン風味<br>抹茶ホイ乳チーズケーキ         | ツナ缶<br>鶏卵<br>ボンレスハム       | 牛乳<br>焼きのり<br>チーズ      | 人参                   | 大根 きゃべつ<br>きゅうり レモン果汁<br>ホールコーン 抹茶     | スパゲティー<br>小麦粉 上白糖<br>はちみつ              | オリーブ油<br>米サラダ油<br>バター         | 914<br>36.2 |
| 19 | 月  |    | 深川飯・あじフライ<br>ポイルキャベツ<br>糸寒天ごま酢あえ             | あさり あじ<br>鶏卵 油揚げ          | 牛乳<br>寒天               | みつば<br>人参<br>小松菜     | ごぼう きゅうり<br>きゃべつ<br>ホールコーン             | 米 小麦粉<br>上白糖 パン粉                       | 米サラダ油<br>いりごま                 | 750<br>33.7 |
| 20 | 火  |    | バジルトースト<br>ポークビーンズ<br>カットパイ                  | ベーコン 豚肉<br>大豆             | 牛乳<br>粉チーズ             | 人参<br>パセリ            | にんにく 玉葱<br>セロリ マッシュルー<br>ム カットパイ       | ソフトフランク<br>上白糖<br>じゃが芋                 | 米サラダ油<br>マーガリン                | 803<br>30.6 |
| 21 | 水  |    | 豚キムチ丼・もずくスープ<br>おかしなお菓子な目玉焼き                 | 豚肉 鶏肉<br>鶏卵 豆腐<br>コチュジャン  | 牛乳<br>もずく<br>寒天        | 人参<br>にら<br>小松菜      | にんにく 玉葱 白菜<br>もやし 白菜キムチ<br>長葱 黄桃缶      | 米 澱粉<br>上白糖                            | ごま油<br>米サラダ油<br>すりごま          | 818<br>29.5 |
| 22 | 木  |    | ごはん・飛び魚の焼売<br>切り干し大根の含め煮<br>五目スープ            | 飛び魚 豆腐<br>油揚げ 豚肉<br>さつま揚げ | 牛乳                     | 人参 水菜<br>小松菜<br>青梗菜  | 長葱 切り干し大根<br>乾し椎茸 筍 白菜<br>生姜           | 米 パン粉<br>澱粉 上白糖<br>しゅうまいの皮             | 米サラダ油<br>ごま油                  | 761<br>32.3 |
| 23 | 金  |    | チキンカレーライス<br>ひじきのサラダ・美生柑                     | 豚肉 ツナ缶<br>白みそ             | 牛乳<br>生クリーム<br>ひき      | 人参                   | にんにく 生姜 玉葱<br>キャベツ ホールコー<br>ン 美生柑      | 米 小麦粉<br>じゃが芋<br>中ざら 上白糖               | 米サラダ油<br>ごま油 バター<br>すりごま      | 875<br>24.4 |
| 27 | 火  |    | 広東風つけ麺<br>味付けメンマ・大学芋                         | 豚肉<br>むきえび いか             | 牛乳                     | 人参<br>青梗菜            | 生姜 にんにく<br>乾し椎茸 筍 玉葱<br>白菜 メンマ         | 蒸し中華めん<br>澱粉 上白糖<br>水飴 さつま芋<br>オスターノース | 米サラダ油<br>ごま油<br>黒ごま           | 874<br>31.8 |
| 28 | 水  |    | ご飯・鶏肉の唐揚げ<br>うすら卵の醤油煮・ミニトマト<br>きんぴらごぼう・味付けのり | 鶏肉<br>うすら卵<br>さつま揚げ       | 牛乳<br>味付けのり            | 人参<br>ミニトマト<br>ざいゆかん | 生姜 ごぼう                                 | 米 澱粉<br>小麦粉 上白糖<br>こんにゃく               | 米サラダ油                         | 775<br>28.1 |
| 29 | 木  |    | ご飯・家常豆腐<br>もやしと春雨のあえもの                       | 豚肉<br>生揚げ 赤みそ             | 牛乳                     | 人参<br>ざいゆかん<br>小松菜   | 生姜 乾し椎茸<br>筍 にんにく もやし<br>長葱 キャベツ       | 米 澱粉<br>上白糖 春雨                         | 米サラダ油<br>ごま油<br>すりごま          | 833<br>32.3 |
| 30 | 金  |    | レーズンフレンチトースト<br>アスパラのクリーム煮・果物                | 鶏卵 鶏肉<br>いんげん豆            | 牛乳<br>生クリーム            | 人参<br>アスパラガス         | にんにく 玉葱<br>マッシュルーム<br>セロリ 果物           | ぶどうパン<br>小麦粉 上白糖<br>じゃが芋               | 米サラダ油<br>バター                  | 854<br>28.7 |

※食材購入の都合により、献立を変更することがあります。

## 一日の平均栄養摂取量

|       | エネルギー<br>(kcal) | たんぱく質<br>(g)  | 脂肪<br>(%)            | カルシウム<br>(mg) | 鉄<br>(mg) | ビタミ     |        |        |       | 食物繊維<br>(g) | 食塩<br>(g) |
|-------|-----------------|---------------|----------------------|---------------|-----------|---------|--------|--------|-------|-------------|-----------|
|       |                 |               |                      |               |           | A(μgRe) | B1(mg) | B2(mg) | C(mg) |             |           |
| 5月分平均 | 823             | 31.1          | 26.4 (28.9%)         | 399           | 3.7       | 315     | 0.52   | 0.64   | 37    | 5.8         | 3.4       |
| 摂取基準  | 820             | 30<br>25 - 40 | 摂取エネルギー<br>全体の25-30% | 450           | 4.0       | 300     | 0.50   | 0.60   | 35    | 6.5         | 3未満       |

