

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

