

# 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	金		古代米赤飯 真珠団子・五目汁 ミルクゼリー・苺ソース	豚ひき肉 豚肉 豆腐	牛乳 調理用牛乳 アガー粉	人参 さやいんげん	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	815 28.5
7	木		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	ショートニング 澱粉 グラニュー糖 春雨 ジャガ芋	米 サラダ油 ごま油 パー すりごま	766 29.8
8	金		きびごはん・鯖の味噌煮 小松菜のソテー まぜまぜサラダ	まさば 豆腐 味噌	牛乳 しらす干し	小松菜	生姜 長葱 きゅうり 大根 キャベツ にんにく	米 きび 上白糖	米サラダ油 ごま油 白ごま	749 30.9
11	月		ハッシュドポーク カリカリじゃこサラダ 果物（清見オレンジ）	豚肉	牛乳 生クリーム ちのめいん	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 清見オレンジ	米 上白糖 小麦粉 中ざら糖	バター ごま油 米サラダ油	879 26.6
12	火		ピースごはん 魚の黄金焼 けんちん汁	メルルーサ 鶏肉 豆腐 油揚げ	牛乳 調理用牛乳 粉チーズ	人参 小松菜	グリーンピース ごぼう 大根 長葱	米 麦 こんにゃく 里芋	マヨネーズ 米サラダ油	782 34.8
13	水		麻婆豆腐丼 もやしのごまソース	豚ひき肉 豆腐 凍り豆腐 レンズ 豆 甜麺醬 ハム	牛乳	人参 にら	長葱 生姜 にんにく 乾し椎茸 たけのこ もやし	米 澱粉 上白糖	米サラダ油 ごま油 すりごま	768 32.4
14	木		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	ソフトマズル 上白糖 ジャガ芋	米サラダ油 マーガリン	825 31.8
15	金		チキンライス まめまめキッシュ オニオンスープ	鶏肉 ベーコン いんげん豆 レンズ豆 鶏卵	牛乳 調理用牛乳 生クリーム ピザチーズ	人参 トマト缶 小松菜	玉葱 にんにく ホールコーン マッシュルーム グリーンピース	米	バター 米サラダ油	815 29.7
18	月		練馬スパゲティー わかめサラダ スイートポテト	ツナ缶 鶏卵	牛乳 焼きのり わかめ 生クリーム	人参	大根 きゃべつ きゅうり 玉葱	スパゲティー 上白糖 さつま芋	オリーブ油 米サラダ油 バター ごま ごま油	901 31.8
19	火		鯉と生姜の炊き込みごはん 茹でそら豆 じゃがいものそぼろ煮	鯉 豚ひき肉 凍り豆腐	牛乳	みつば 人参 さやいんげん	生姜 玉ねぎ 乾し椎茸 そらまめ	米 麦 小麦粉 上白糖 澱粉 じゃが芋 つきこんにゃく	米サラダ油 ごま油 いりごま	822 34.3
20	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 調理用牛乳 もずく 粉寒天	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	817 29.0
21	木		麦ごはん・のりの佃煮 ムロアジのつくね甘酢ソース 利休汁	ムロアジ 豆腐 鶏卵 油揚げ 鶏肉	牛乳 もみのり	人参 ピーマン 小松菜	長葱 生姜 たけのこ 玉ねぎ 乾し椎茸 大根 ごぼう	米 麦 砂糖 澱粉 こんにゃく	米サラダ油 ごま油 すりごま	766 30.3
22	金		ポークカレーライス ひじきのサラダ 福神漬け・美生柑	豚肉 ツナ缶 白みそ	牛乳 生クリーム ひじき	人参	にんにく 生姜 玉葱 キャベツ ホールコー ン 美生柑 福神漬け	米 小麦粉 じゃが芋 中ざら 上白糖	米サラダ油 ごま油 パー すりごま	903 28.6
26	火		ごはん・さんまの筒煮 糸寒天ごま酢あえ 野菜かきたま汁	さんま 油揚げ 鶏卵	牛乳 糸寒天	人参 小松菜 青梗菜	生姜 長葱 しめじ ホールコーン缶 きゅうり 白菜	米 澱粉 上白糖	白ごま	831 32.7
27	水		ごはん・豚肉のアップルソース キャベツソテー・ミニトマト 切り干し大根含め煮	豚肉 油揚げ さつま揚げ	牛乳	人参 ピーマン 人参 水菜	生姜 にんにく りんご 玉ねぎ きゃべつ 切り干し大根	米 上白糖	米サラダ油 白ごま	809 29.5
28	木		レーズンフレンチトースト アスパラガスのクリーム煮 果物（メロン）	鶏卵 鶏肉 いんげん豆	牛乳 生クリーム 脱脂粉乳	人参 アスパラガス	にんにく 玉葱 マッシュルーム セロリ メロン	ぶどうパン 小麦粉 上白糖 じゃが芋	米サラダ油 バター	861 29.4
29	金		ごはん・ししゃものフライ きゅうりの昆布和え じゃがいもの旨煮	鶏卵 鶏肉 凍り豆腐	牛乳 ししゃも 塩昆布	人参 さやいんげん	きゅうり ごぼう たけのこ 乾し椎茸	米 小麦粉 パン粉 こんに ゃく じゃが芋	米サラダ油 ごま油	846 34.0

※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	821	30.8	26.3 (28.8%)	397	3.2	303	0.54	0.64	39	6.0	3.2
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

