

5月の献立表



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杯当り kcal/100g
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1	月		古代米赤飯 真珠団子・五目汁・果物	豚ひき肉 押し豆腐 豚肉 かつお加工品 木綿豆腐	牛乳	人参 さやいんげん	生姜 大根 しめじ 干し椎茸 長葱 はくさい 大根	米 もち米 黒米 パン粉 竹輪 麩 こんにゃく 澱粉	ごま油 いりごま	782 28.0
2	火		揚げパン 鶏肉とじゃが芋のトマト煮	きなこ 鶏肉	牛乳	人参 トマト(缶) パセリ	にんにく 玉葱	ショートニング グラニュー糖 じゃが芋	米 サラダ油 バター	744 26.8
8	月		藤ご飯・鯖の文化干し じゃこ入りおひたし・むらくも汁	黒大豆 さば 鶏卵 木綿豆腐 かつお加工品	牛乳 ちりめんじゃこ かつわかめ	さやえんどう 小松菜 人参	うめぼし キャベツ ねぎ 干し椎茸	米 もち米 澱粉	ごま油 いりごま	778 34.8
9	火		ピースごはん・魚の黄金焼き けんちん汁・果物	メルルーサ 鶏肉 かつお加工品 木綿豆腐 油揚げ	牛乳 粉チーズ(パルメザン) 調理用牛乳	人参 小松菜	グリーンピース ごぼう 大根 長葱 美生柑	米 こんにゃく さといも	マヨネーズ 米サラダ油	781 34.1
10	水		いんげん豆入りキーマカレー コーンサラダ・カルピスゼリー	豚肉 レンズまめ 大豆(水煮)	牛乳 粉チーズ カルピス	人参 青ピーマン	にんにく 生姜 玉葱 ごぼう 干し豆腐 切り キャベツ きゅうり ホール コーン みかん缶 バイロ	米 おおむぎ 薄力粉 上白糖	米サラダ油	834 26.4
11	木		麦ごはん・ホイコーロー かきたまスープ・果物	豚肉 タイム 鶏肉 鶏卵	牛乳	人参 さやいんげん 小松菜	生姜 ねぎ 干し椎茸 たけのこ にんにく キャベツ しめじ メロン	米 おおむぎ じゃが芋 上白糖 澱粉	米サラダ油 ごま油	776 26.7
12	金		ハッシュドポーク カリカリじゃこサラダ	豚肩肉	牛乳 クリーム(植物性) ちりめんじゃこ	人参	にんにく 玉葱 セロリー キャベツ マッシュルーム グリルピーズ きゅうり	米 おおむぎ 上白糖 薄力粉 中ざら糖	米サラダ油 有塩バター ごま油	830 25.2
15	月		麦ごはん 本格麻婆豆腐丼 もやしのごまソース	豚肩肉 凍り豆腐 いんげん豆 タイム 木綿豆腐 ポルシム	牛乳	人参 にら	生姜 にんにく ねぎ 干し椎茸 キャベツ もやし たけのこ(ゆで) きゅうり	米 おおむぎ 上白糖 澱粉	米サラダ油 ごま油 すりごま	768 32.3
16	火		ピリ辛ごまみそつけ麺 うずら卵醤油煮・大学芋	みみそ 豚モモ肉 うずら卵(水煮)	牛乳	人参 小松菜	にんにく 生姜 長葱 玉葱 もやし 白菜	蒸し中華めん 上白糖 さつまいも	米サラダ油 いんげん豆 ごま油	823 28.1
17	水		麦ごはん いわしのごま揚げ・なめこ汁 切り干し大根の含め煮	まいわし 鶏卵 さつまいも 米みそ 木綿豆腐 かつお加工	牛乳	人参 きょうな	生姜 にんにく ねぎ 切り干し大根 なめこ 干し椎茸 大根	米 おおむぎ 澱粉 上白糖	米サラダ油	808 30.5
18	木		ピザトースト アスパラのクリーム煮 果物	ベーコン ポルシム 鶏肉 いんげん豆	牛乳 アーモンド 調理用牛乳 クリーム(植物性)	人参 青ピーマン グリーンアスパラ	にんにく 玉葱 マッシュルーム セロリー(スプ用) 美生柑	食パン じゃが芋 薄力粉	米サラダ油 有塩バター	847 33.4
19	金		鯉と生姜の炊き込みごはん スナックえんどう塩茹で じゃが芋のそぼろ煮 ★食育の日★	かつお 豚ひき肉 かつお加工品	牛乳	人参 さやいんげん	生姜 スナックえんどう 玉葱 干し椎茸	米 澱粉 上白糖 じゃが芋 こんにゃく	ごま油 いりごま 米サラダ油	820 33.4
22	月		豚キムチ丼 わかめスープ おかしなお菓子な目玉焼き	豚肩肉 コチュジャン 鶏肉 木綿豆腐	牛乳 わかめ 粉チーズ 調理用牛乳	にら 人参	にんにく 玉葱 ねぎ 白菜 キムチ 生姜 もやし 黄桃缶	米 おおむぎ 上白糖 澱粉	米サラダ油 ごま(すり・いり) ごま油	803 26.6
23	火		ごま御飯・飛び魚のチーズハンバーグ 加加揚げ揚げサラダ みそ汁(えのき)	とびうお 豚ひき肉 木綿豆腐 油揚げ かつお加工	牛乳 ひじき アーモンド だし昆布 かつわかめ	人参 小松菜	生姜 玉葱 キャベツ きゅうり 大根 ねぎ えのきだけ	米 おおむぎ パン粉 澱粉 上白糖 じゃが芋	米サラダ油 いりごま ごま油	848 35.5
24	水		カレーピラフ まめまめキッシュ ジュリエンスープ	ポルシム むきえび ベーコン いんげん豆 レンズ豆 鶏卵	牛乳 クリーム 調理用牛乳 アーモンド	人参 小松菜	にんにく 玉葱 マッシュルーム グリルピーズ セロリー キャベツ	米 おおむぎ	米サラダ油 有塩バター	885 38.9
25	木		きびごはん 鯖の味噌煮 小松菜ソテー 根菜汁	まさば かつお加工 米みそ かまぼこ ベーコン 鶏肉 油揚げ	牛乳 だし昆布	小松菜 人参	長葱 生姜 にんにく とうもろこし マッシュルーム しめじ 大根 ごぼう	米 もちきび 上白糖 こんにゃく	有塩バター 米サラダ油	800 34.6
26	金		練馬スパゲティ わかめサラダ スイートポテト	オイルツナ	牛乳 焼きのり 調理用牛乳 かつ わかめ クリーム(植	人参	大根 キャベツ きゅうり 玉葱	スパゲティ 上白糖 さつまいも	オリーブ油 米サラダ油 有塩バター ごま油	869 32.2
29	月		ご飯・ししゃもの生姜焼き きゅうりの昆布和え じゃが芋の旨煮	豚肩肉 凍り豆腐 かつお加工品	牛乳 ししゃも 塩昆布	人参 さやいんげん	生姜 きゅうり ごぼう たけのこ(ゆで) 干し椎茸	米 上白糖 こんにゃく じゃが芋	米サラダ油 ごま油	780 31.6
30	火		五目おこわ ワンタンスープ フルーツヨーグルト	鶏肉 油揚げ 豚肉	牛乳 ヨーグルト	人参 にら	ごぼう 干し椎茸 生姜 グリ ルピーズ にんにく 白菜 ねぎ もやし 桜桃みかんバイロ	米 おおむぎ 澱粉 上白糖	米サラダ油 いりごま	762 24.3
31	水		照り焼きチキンバーガー プチトマト・コーンチャウダー	鶏肉 ベーコン	牛乳 調理用牛乳 クリーム(植物性)	ミニトマト 人参 パセリ	生姜 セロリ キャベツ にんにく 玉葱 ホールコーン缶詰	ショートニング 上白糖 じゃが芋 薄力粉	米サラダ油 有塩バター	807 29.5

練馬区立石神井東中学校

一日の平均栄養摂取量

※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				食物繊維 (g)	食塩 (g)
						A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)		
5月分平均	807	30.6	25.7(28.7%)	402	3.1	312	0.49	0.63	43	6.2	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



