

2018年 5月献立

練馬区立石神井東中学校

日	曜	牛乳	献立	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		エネルギー kcal	タンパク質 g	給食		
				1群	2群	3群	4群	5群	6群			1年	2年	3年
1	火		古代米赤飯 真珠団子 五目汁 果物	豚肉 押し豆腐 かつお節(だし) 木綿豆腐	牛乳	にんじん さやいんげん	長葱 干し椎茸 生姜 大根 ほんしめじ はくさい 果物	米 黒米 パン粉 もち米 竹輪ぶ こんにゃく 澱粉	ごまごま油	777	27.9	☺	☺	☺
2	水		ご飯 鯖の味噌焼き 磯香和え キャベツのみそ汁 抹茶白玉あずき	さわか 米みそ かつお節(だし) 油揚げ あずき	牛乳 もみのり 昆布(だし) かつわかめ	にんじん 小松菜	もやし 大根 キャベツ 長葱	米 上白糖 白玉粉	ごま油	867	35.6	☺	☺	☺
7	月		高野豆腐の卵とじ丼 胡瓜と大根のおかか和え チンゲン菜のすまし汁	かつお節(だし) 豚肉 凍り豆腐 鶏卵 かつおけずり節 鶏肉	牛乳 昆布(だし)	にんじん チンゲンサイ	玉葱 ぶなしめじ グリンピース きゅうり 大根 もやし	米 おおむぎ こんにゃく 砂糖 澱粉 じゃが芋	米油 ごま油 ごま	803	32.2	☺	☺	☺
8	火		ほうれん草のクリームスパゲティ コールスローサラダ 果物	鶏肉 ベーコン	牛乳 調理用牛乳 バルメザンチーズ	にんじん ほうれん草	にんにく セロリー 玉葱 えのきたけ キャベツ とうもろこし 果物	スパゲティ 薄力粉 砂糖	オリーブ油 米油 有塩バター	784	26.9	☺	☺	☺
9	水		豆わかご飯 鮭の竜田揚げ じゃこと水菜のサラダ いものこ汁	しろさけ 鶏肉 木綿豆腐 油揚げ かつお節(だし) 米みそ	牛乳 炊き込みわかめ カットわかめ ちりめんじゃこ	きょうな こんぎ にんじん	グリーンピース きゅうり キャベツ ぶなしめじ 大根 長葱	米 おおむぎ 澱粉 砂糖 こんにゃく じゃが芋	米油 ごま油	821	38.5	☺	☺	☺
10	木		セサミトースト チリコンカーン マカロニサラダ	ベーコン 豚肉 大豆	牛乳	にんじん パセリ	にんにく 玉葱 セロリー キャベツ きゅうり とうもろこし	食パン 砂糖 じゃが芋 薄力粉 マカロニ	有塩バター マーガリン 米油	782	27.2	☺	☺	☺
11	金		発芽玄米入りご飯 さばの文化干し 彩りきんぴら 大根と豆腐のみそ汁	さば文化干し かつお節(だし) 木綿豆腐 油揚げ 米みそ	牛乳 昆布(だし)	にんじん 青ピーマン 赤ピーマン 小松菜	ごぼう れんこん 大根 えのきたけ	米 発芽玄米 砂糖	米油 ごま油	825	30.0	☺	☺	☺
14	月		しょうゆラーメン 野菜チップス	豚肉 なた	牛乳	西洋かぼちゃ	生姜 にんにく 玉葱 はくさい 長葱 れんこん	むし中華めん 砂糖 さつまいも	ごま油 米油	807	28.2	☺	☺	☺
15	火		麦ごはん のりの佃煮 新じゃが芋のそぼろ煮 みそドレサラダ	豚肉 米みそ	牛乳 もみのり	にんじん さやいんげん	生姜 玉葱 きゅうり キャベツ もやし	米 おおむぎ 砂糖 じゃが芋 しらたき 澱粉	ごま油 米油	805	25.6	☺	☺	☺
16	水		ソフトフランスパン アスパラとポテトのグラタン マカロニスープ	ベーコン 鶏肉	牛乳 調理用牛乳 バルメザンチーズ	グリーンアスパラガス にんじん 小松菜	玉葱 マッシュルーム にんにく キャベツ	ソフトフランスパン 薄力粉 じゃが芋 パン粉 マカロニ	有塩バター 米油	784	28.6	☺	☺	☺
17	木		ゆかりご飯 ごぼうの柳川焼き キャベツのごま酢和え のっぺい汁	豚肉 あさり(水煮) かつお節(だし) 鶏卵 油揚げ	牛乳 昆布(だし)	しそ(ゆかり) にんじん さやいんげん	ごぼう 長葱 キャベツ きゅうり 大根	米 おおむぎ 砂糖 じゃが芋 こんにゃく ちくわぶ 澱粉	米油 米油	758	28.9	☺	☺	☺
18	金		麦ごはん かつおの香り揚げ お浸し さつま芋の味噌汁	かつお かつお節(だし) 鶏肉 木綿豆腐 米みそ	牛乳 昆布(だし)	小松菜 にんじん	生姜 にんにく 長葱 キャベツ もやし ごぼう 大根	米 おおむぎ 澱粉 こんにゃく さつま芋	米油	820	39.1	☺	☺	☺
21	月		チキンカレー ビーンズサラダ ぶどうゼリー	鶏肉 いんげん豆 ポンレスハム	牛乳 粉寒天	にんじん	生姜 にんにく 玉葱 セロリー きゅうり ぶどうストレートジュース	米 おおむぎ じゃが芋 薄力粉 砂糖	米油	902	24.6	☺	☺	☺
22	火		五目おこわ ワンタンスープ フルーツヨーグルト	鶏肉 焼き豚 油揚げ	牛乳 ヨーグルト	にら にんじん	ごぼう 干し椎茸 グリンピース にんにく 生姜 はくさい 長葱 もやし 黄桃・みかん・パイ(缶)	米 もち米 こんにゃく 砂糖 ワンタンの皮	ごま油 米油	784	26.5	☺	☺	☺
23	水		キムチチャーハン ツナ入りジャンボ餃子 広東スープ	豚肉 まぐろ缶詰 木綿豆腐	牛乳	青ピーマン にら にんじん チンゲンサイ	キムチ キャベツ 玉葱 にんにく 生姜 干し椎茸 たけのこ はくさい	米 おおむぎ 餃子の皮 澱粉	米油 米油	814	29.6	☺	☺	☺
24	木		麦ごはん 家常豆腐 もやしのごまソース	豚肉 米みそ テンメンジャン 生揚げ	牛乳	にんじん さやいんげん	生姜 干し椎茸 たけのこ にんにく 長葱 キャベツ もやし	米 おおむぎ 砂糖 澱粉	米油 米油	786	30.4	☺	☺	☺
25	金		ごまご飯 ひじき入り厚焼卵 野菜の煮浸し 豚汁	鶏肉 かつお節(だし) 鶏卵 油揚げ 豚肉 木綿豆腐 米みそ	牛乳 ほしひじき 昆布(だし)	にんじん 小松菜	生姜 玉葱 キャベツ もやし ごぼう 大根 長葱	米 おおむぎ 砂糖 こんにゃく じゃが芋	ごま油 米油	820	34.3	☺	☺	☺
28	月		こぎつねご飯 ししゃもの石垣揚げ もやしと小松菜の辛子和え じゃが芋と豆腐の味噌汁	豚肉 油揚げ かつお節(だし) 木綿豆腐 米みそ	牛乳 昆布(だし) ししゃも	にんじん 小松菜	グリーンピース もやし にんにく 生姜 大根 ほんしめじ 長葱	米 おおむぎ 砂糖 薄力粉 パン粉 じゃが芋	米油 米油	912	36.7	☺	☺	☺
29	火		セルフフィッシュバーガー ミネストローネ 果物	ホキ 鶏肉 ベーコン いんげん豆	牛乳	にんじん ホルマツ缶詰 パセリ	キャベツ にんにく 玉葱 セロリー はくさい 果物	丸パン 薄力粉 パン粉 じゃが芋 砂糖	米油	757	34.5	☺	☺	☺
30	水		麦ごはん 四川豆腐 春雨スープ 果物	豚肉 木綿豆腐 大豆 鶏肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ 小松菜	しょうが にんにく 玉葱 たけのこ 干し椎茸 えのきたけ 果物	米 おおむぎ 砂糖 春雨	米油 米油	891	34.0	☺	☺	☺
31	木		チキンライス スペインオムレツ ソーセージと野菜のスープ	鶏肉 ベーコン 鶏卵 ウィナー	牛乳 調理用牛乳 ビザ用チーズ	にんじん 青ピーマン	玉葱 グリンピース セロリー にんにく りんご 大根 キャベツ エリンギ	米 おおむぎ じゃが芋	有塩バター 米油 オリーブ油	780	28.8	☺	☺	☺

食材購入の都合により、献立を変更することがあります。 蒸し中華麺は同じラインでそばも製造しています。

1日の平均栄養摂取量

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)	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	813	30.9	25.2(27.9%)	3.2	307	0.50	0.63	41	6.0	3.4
摂取基準	820	30 (25-40)	摂取エネルギー全体の25-30%	4.0	300	0.50	0.60	35	6.5	3未満

5月の地場野菜使用予定
 中旬より～ にんにく・キャベツ
 下旬より～ きゅうり
 その他 小松菜・大根 など



「早寝早起き朝ごはん運動」シンボルマーク